

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Steelpan, kleine kom

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Rucola* (g)	20
Avocado (stuk(s))	2
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	754 / 180
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,5

* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Hartige ontbijtcrackers

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 10 - 15 min.



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Besmeer de **crackers** met de **kruidenroomkaas**.
- Beleg de **crackers** met de **ham** en garneer met de **rucola**.

Optie 2: smashed avocado, Grana Padano en tomaat

- Verdeel vier **crackers** over twee borden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het vrucht vlees in een kleine kom en prak het vrucht vlees. Snijd de **tomaat** in plakken.
- Verdeel de **avocado** over de **crackers**. Beleg met de plakjes **tomaat**. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de **Grana Padano**.

Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de **eieren** voorzichtig toe en kook ze 5 - 7 minuten.
- Laat de **eieren** schrikken onder koud water, pel de **eieren** en snijd doormidden.
- Verdeel vier **crackers** over twee borden. Besmeer de **crackers** met de **roomkaas**.
- Beleg met de **eieren**, strooi het kerriepoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de **tuinkers**.

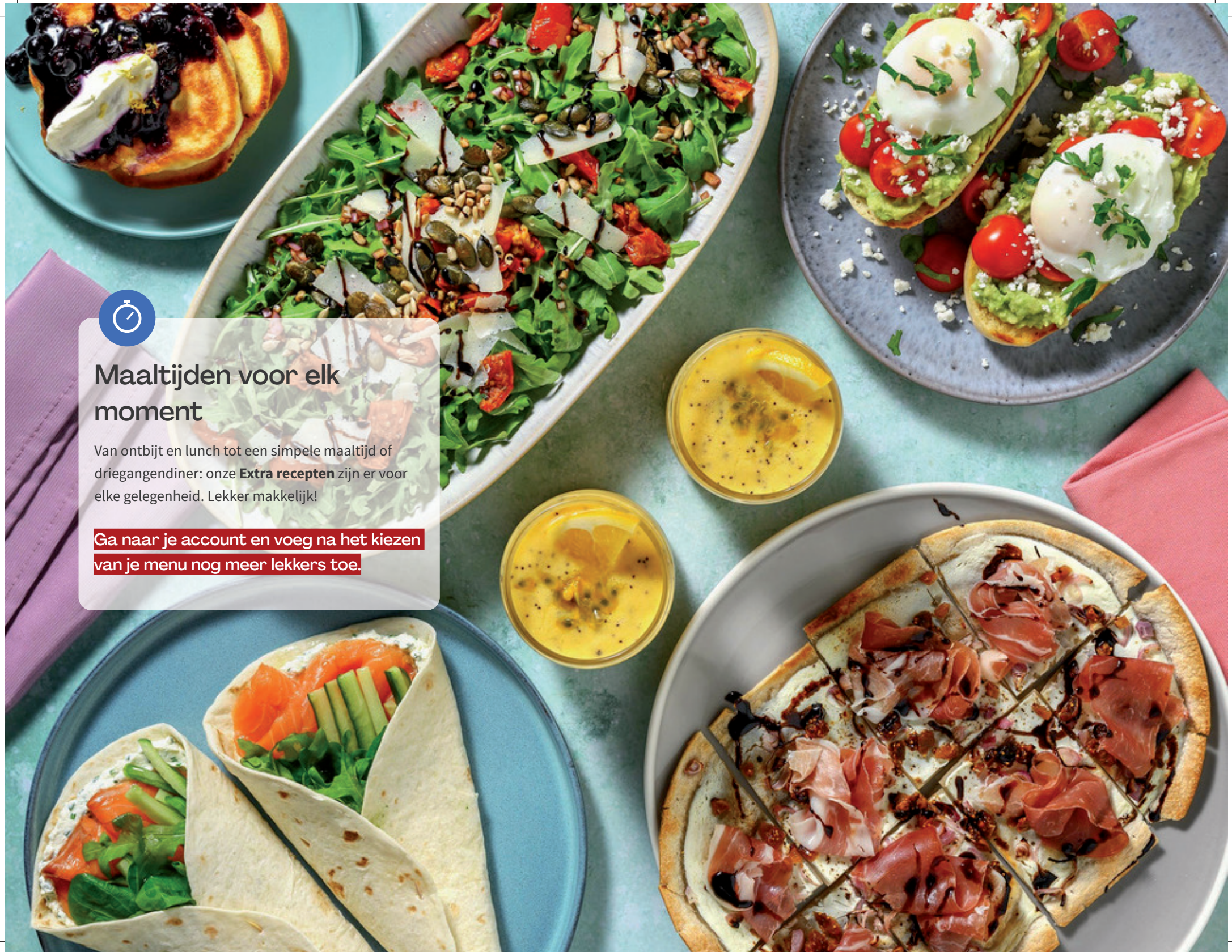
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Cakeblik met een lengte van 25 cm, diep bord, grote kom, staafmixer

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Water (ml)	60
Zonnebloemolie (el)	3
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	938 / 224
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	22,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Bananenbrood

met appel en rozijnen | +/- 10 plakken



Bakken Totale tijd: 70 - 80 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak in een diep bord 2 **bananen** fijn met een vork (zie Tip).
- Was de **appel** en snijd in grove stukken. Schil de **appel** eventueel als de schil taai is.
- Snijd de **rozijnen** grof.

Tip: Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.

3. Bananenbrood bakken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de derde **banaan** in de lengte. Leg met de snijkant naar boven in het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

2. Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte **bananen** met de **bananenbroodmix**, de **appelstukjes**, het **gemalen kaneel**, 3 el zonnebloemolie en 60 ml water.
- Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de **rozijnstukjes** toe en meng door elkaar.

4. Serveren

- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik (zie Tip).

Tip: Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.

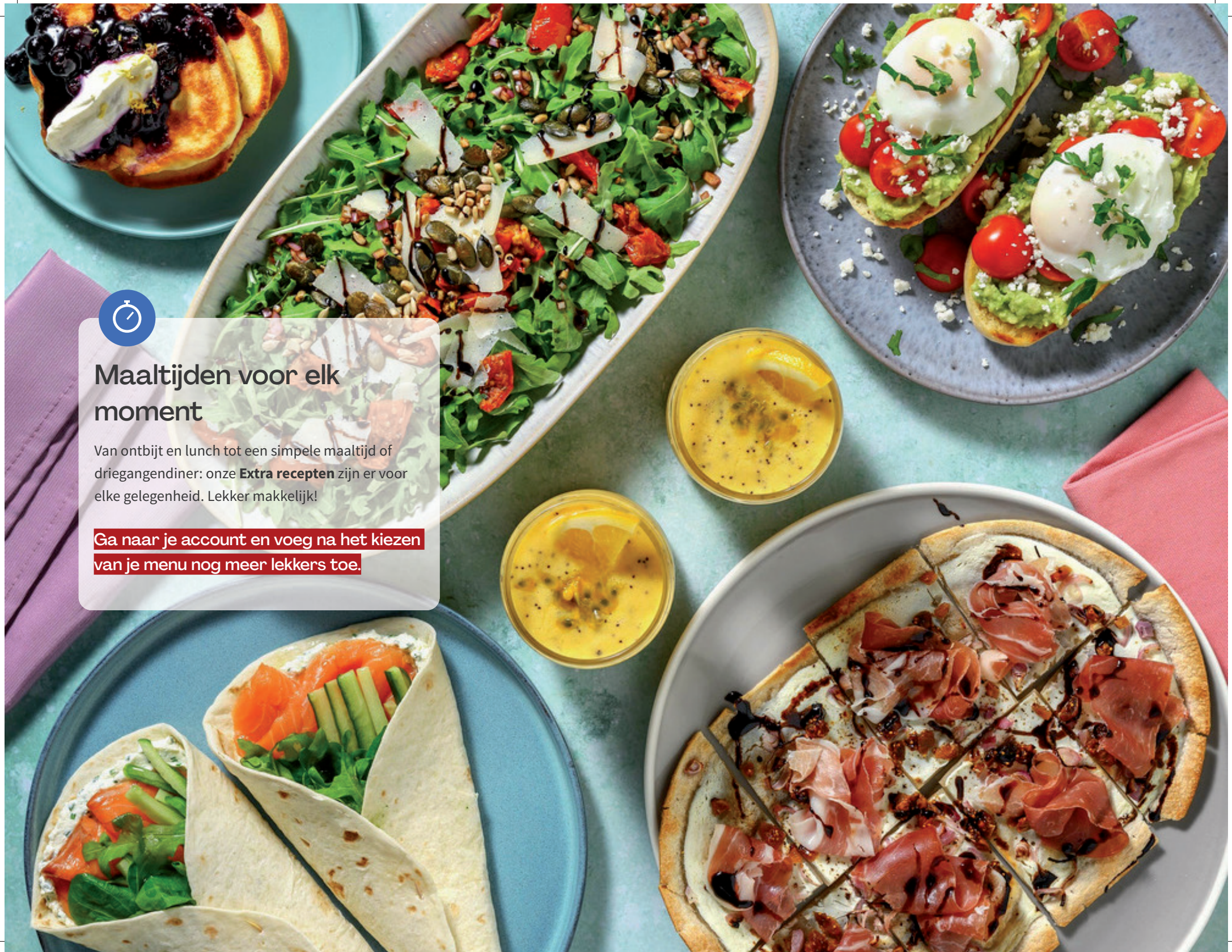
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, taartblik met een doorsnede van 24 cm, rasp, mixer, grote kom, fijne rasp, bakpapier, satéprikkers, spatel

Ingrediënten

Roomboter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	3
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	12
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Roomkaas* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Kokosrasp (g)	40
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1193 /285
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,7
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Carrot cake met citroen-roomkaasglazuur

met kokosrasp en pistachenoten | +/- 10 stukken



Bakken Totale tijd: 80 - 90 min.



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Rasp de **wortels** grof.
- Bekleed een ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.

2. Deeg mengen

- Meng in een grote kom de **roomboter**, **suiker** en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa.
- Mix een voor een de **eieren** erdoor.
- Spatel voorzichtig de **bloem**, het **bakpoeder**, de **kaneel** en 2 mespuntjes **nootmuskaat** erdoor.
- Voeg tot slot de geraspte **wortel** en de **kokosrasp** toe en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.

3. Toppings voorbereiden

- Giet de **poedersuiker** in een kom. Voeg lepel voor lepel de **roomkaas** toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Voeg de **citroenrasp** toe aan de **roomkaas** en voeg wat **citroensap** naar smaak toe.
- Hak de **pistachenoten** grof.

4. Serveren

- Controleer of de carrot cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de carrot cake klaar. Haal hem uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaasglazuur en garmeer met de **pistachenoten**.

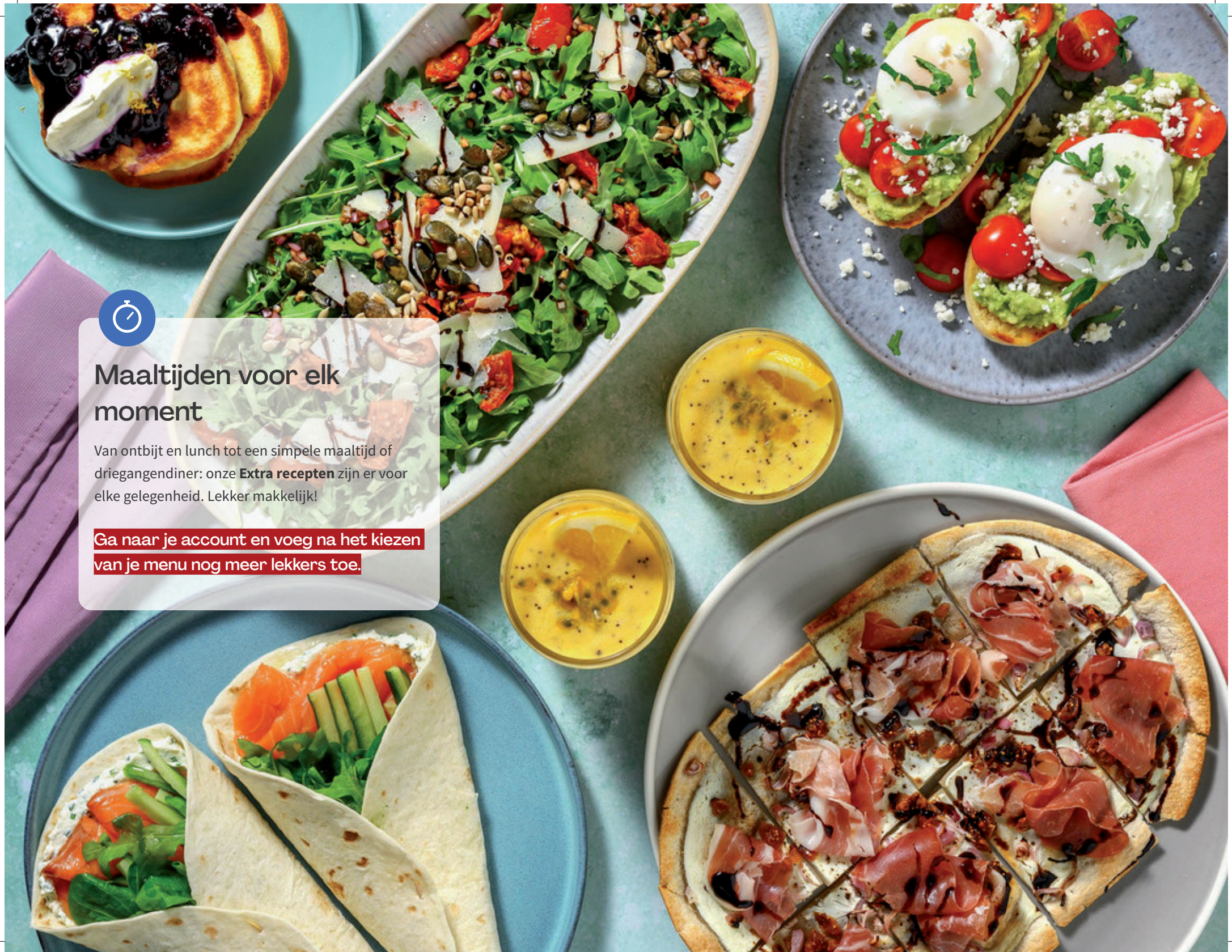
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Mix voor chocoladecake (g)	400
Gezouten amandelen (g)	40
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1652 / 395
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	7,5
Koolhydraten (g)	54
Waarvan suikers (g)	35,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	1,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Luchtige brownies met witte chocolade

met gezouten amandelen | +/- 9 stuks



Bakken Totale tijd: 40 - 50 min.



1. Voorbereiden

- Haal de **roomboter** uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes.
- Laat de **roomboter** op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

Tip: Heb je geen bakblik in huis? Gebruik dan een vierkante ovenschaal.

2. Beslag mixen

- Hak de **amandelen** grof.
- Mix in een grote kom de **cakemix** met 80 ml water, de roomboter en 2 **eieren** tot een egaal beslag (zie Tip).
- Schep de helft van de **amandelen** en de helft van de **witte chocoladedruppels** door het beslag heen.

Tip: Heb je een (hand)mixer? Mix het beslag dan 4 minuten met een vlindergarde.

3. Bakvorm vullen

- Giet het beslag in het bakblik met bakpapier.
- Verdeel de overige **amandelen** en **witte chocolade** over de bovenkant van het beslag.
- Bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven.
- De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

4. Serveren

- Haal de brownie uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Tip: Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

2x kom, vershoudfolie, 2x kleine kom, fijne rasp

Ingrediënten

Appel* (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	½
Mango* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	½
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Gedroogde cranberry's (g)	20
Mangochutney* (g)	80
Chiazaad (g)	100
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	500
Yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Pecanstukjes (g)	20
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing (el)	2
Honing	naar smaak
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	621/148
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	2,9
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	12,7
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,5

* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Chiapudding op 3 manieren

sticky mango, witte chocola en cranberry's, groene appel en limoen
3 x ontbijt voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 15 min.



1. Chiapudding maken

- Meng in een kom het **chiazaad** met de **biologische halfvolle melk**, water, **yoghurt Griekse stijl**, 2 el honing en 1 tl zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 4 uur, maar het liefst een hele nacht, weken.

2. Variatie 1: sticky mango

- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Meng in een kom ½ van de chiapudding met de helft van de **kokosrasp**.
- Verdeel de **mangochutney** over twee glazen.
- Schep het chia-kokosmengsel erbovenop.
- Garneer met de **mango** en de overige **kokosrasp**.

3. Variatie 2: witte chocolade en cranberry

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Hak de **cranberry's** en de **witte chocolade** grof.
- Verdeel ½ van de chiapudding over twee glazen. Meng het **citroensap**, de **citroenrasp**, de helft van de **witte chocolade** en de **cranberry's** door de chiapudding.
- Garneer met de overige **cranberry's** en **witte chocolade** (zie Tip).

Tip: Heb je liever een gezonder ontbijt, laat dan de witte chocolade achterwege en voeg wat honing naar smaak toe voor extra zoetheid.

4. Variatie 3: groene appel en limoen

- Snijd de **appel** in kleine blokjes.
- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Meng de helft van het **limoensap** met de **appelblokjes**.
- Verdeel ½ van de chiapudding over twee glazen. Meng het overige **limoensap** door de chiapudding.
- Garneer met de **appel**, de **limoenrasp** en **pecannoten**. Sprenkel er wat honing naar smaak over.

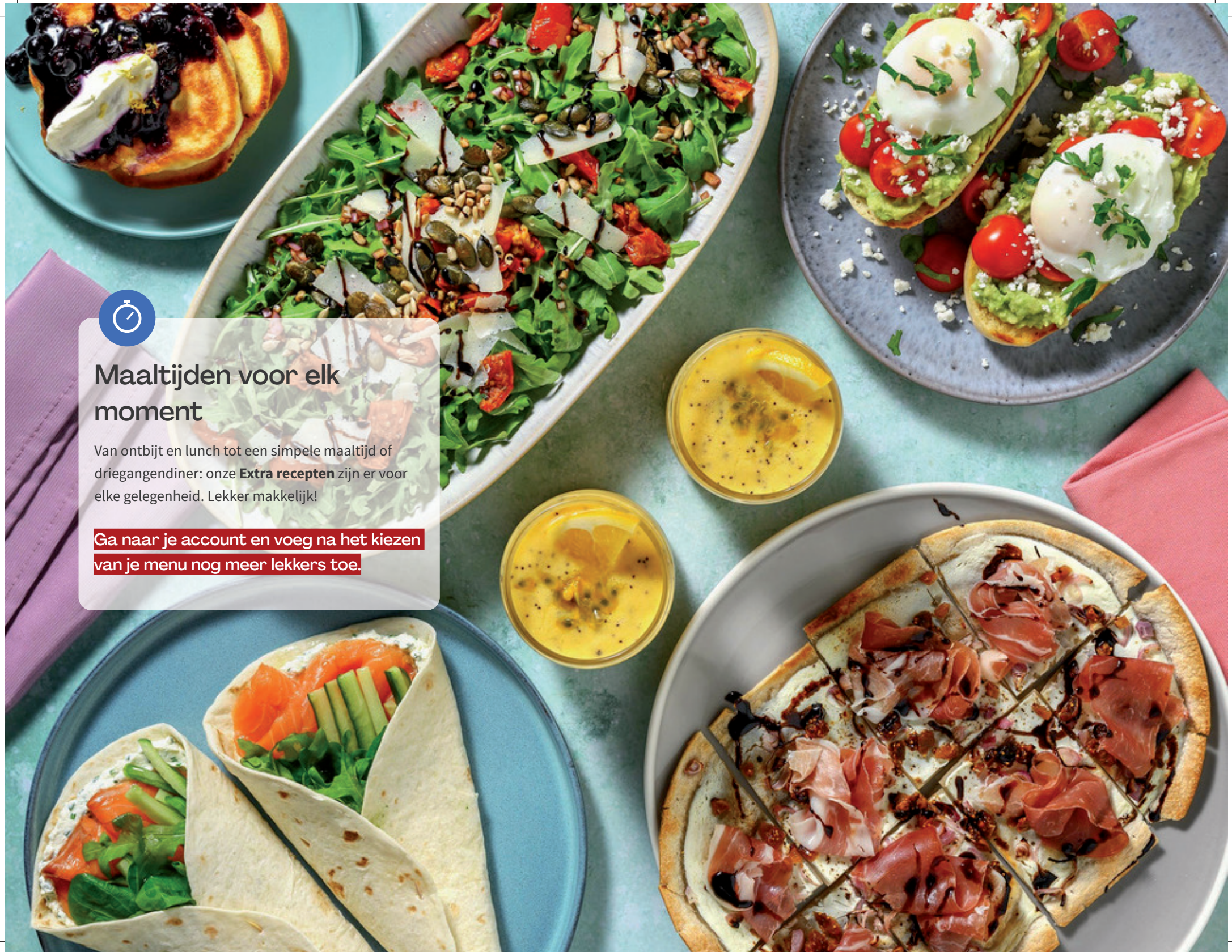
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Ingrediënten

Magere kwark* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	100
Bosbessenjam (g)	15
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	

Honing naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	439 /105
Vetten (g)	2
Waarvan verzadigd (g)	0,3
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	6,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,1

* De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Ontbijtbowls met vers fruit en kwark

3 x ontbijten voor 2 personen



Ontbijt Totale tijd: 5 - 10 min.



1. Kwark met blauwe bessen en chiazaad

- Verdeel een derde van de **kwark** over twee kommen.
- Garneer met de **bosbessen** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

2. Kwark met peer, havermout en chiazaad

- Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in plakjes.
- Verdeel een derde van de **kwark** over twee kommen.
- Garneer met de **peer**, **havermout** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

3. Kwark met appel, blauwe bessen en chiazaad

- Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in plakken.
- Verdeel een derde van de **kwark** over twee kommen.
- Garneer met de **appel**, **bosbessenjam** en een derde van het **chiazaad**.
- Voeg honing naar smaak toe.

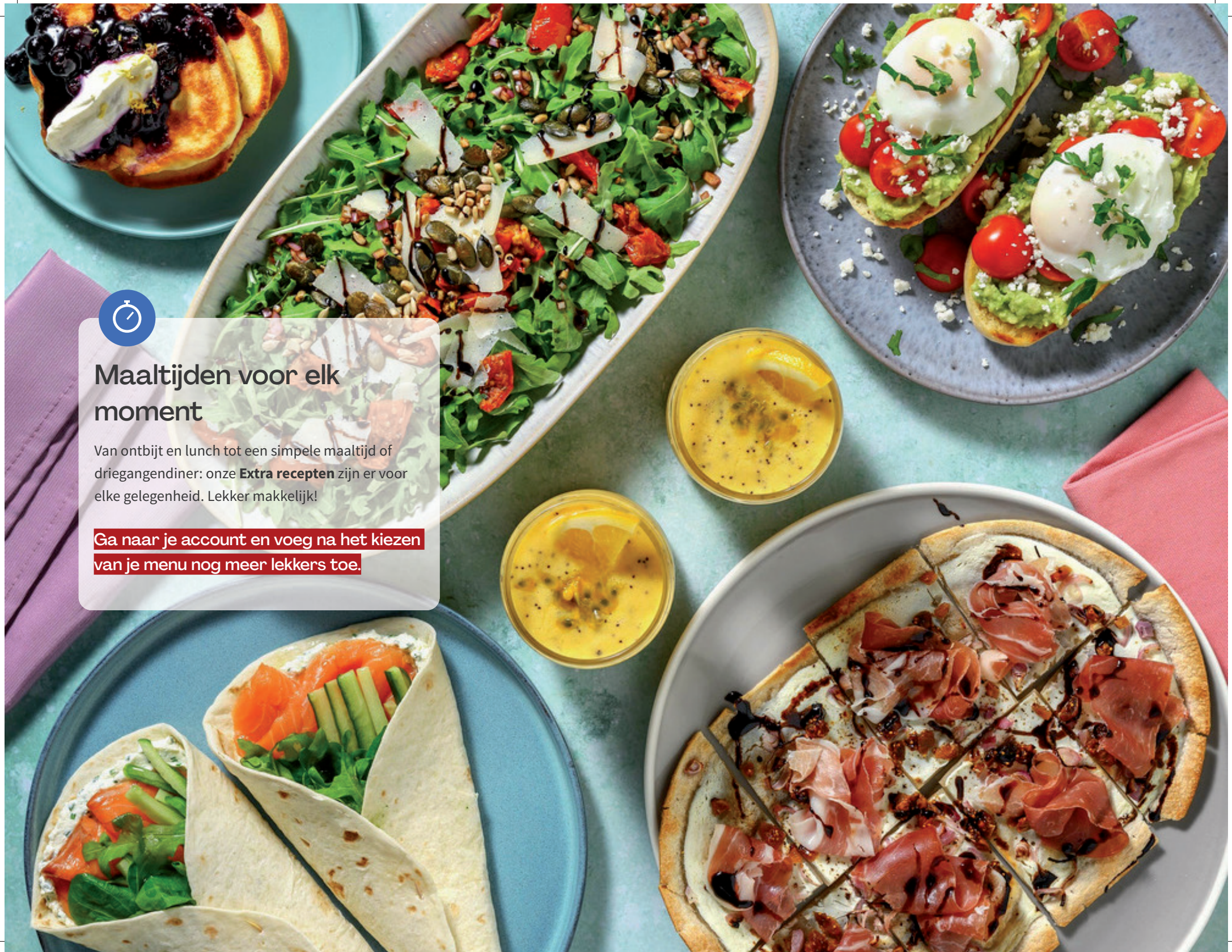
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

koekenpan met deksel

Ingrediënten

Briochebroodje (stuk(s))	2
Serranoham* (g)	40
Franse brie* (g)	200
Mangochutney* (g)	40
Rucola* (g)	20
Tomatenketchup* (g)	60
Zelf toevoegen	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	1037 /248
Vetten (g)	35	14
Waarvan verzadigd (g)	21,6	8,5
Koolhydraten (g)	48	19
Waarvan suikers (g)	14,6	5,7
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	31	12
Zout (g)	3,5	1,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Luxe briochetosti met brie en serranoham

met mangochutney en rucola | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Snijd de **brioche** open.
- Snijd de **brie** in plakjes.

2. Beleggen

- Smeer de **mangochutney** op de **brioche**.
- Beleg met de **brie**, **serranoham** en **rucola**.

3. Tosti maken

- Verwarm het tosti-ijzer en leg de tosti erin (zie Tip).
- Grill de tosti 5 - 6 minuten, of tot de **kaas** gesmolten is.

Tip: Als je thuis geen tosti-ijzer hebt, kun je de tosti ook in een koekenpan met deksel maken. Verhit een klontje boter in de pan op middelhoog vuur en rooster de tosti 2 - 3 minuten aan elke kant.

4. Serveren

- Snijd de tosti doormidden en serveer met de **ketchup** ernaast.

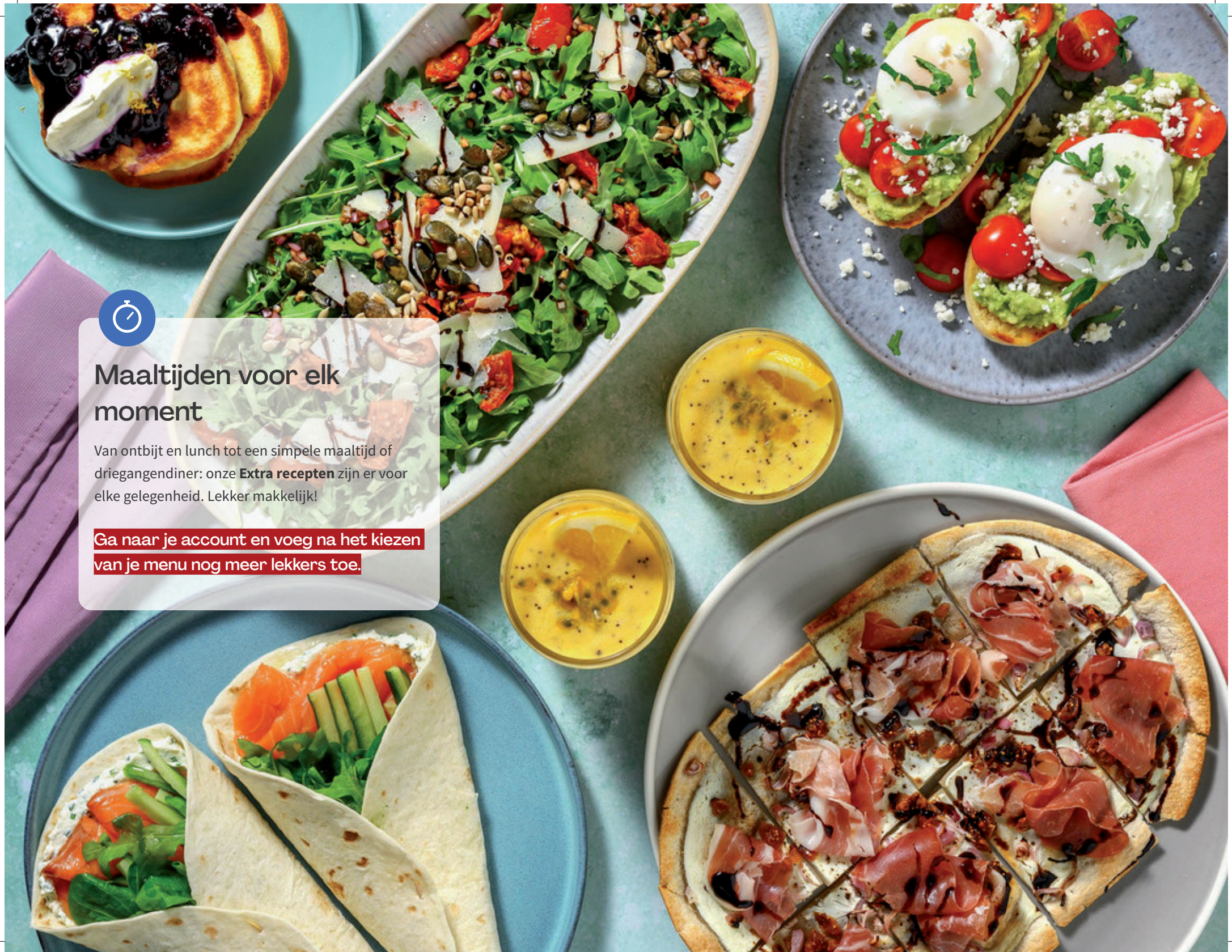
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)





Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

4 personen | met witte-demibaguettes, charcuterie en dipgroenten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Geraspte emmentaler



Geraspte gruyère DOP



Geraspte Goudse kaas



Witte wijn



Nootmuskaat



Knoflookteen



Kastanjechampignons



Broccoli



Rode puntpaprika



Serranoham



Krieltjes



Achterham



Citroen



Italiaanse kruiden



Rode cherrytomaten



Witte-demibaguettes



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Grote pan, fijne rasp, 2x pan met deksel, koekenpan, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère DOP* (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	374
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Serranoham* (g)	80
Krieltjes (g)	400
Achterham* (plakje(s))	8
Citroen* (stuk(s))	¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Rode cherrytomaten (g)	250
Witte-demibaguettes (stuk(s))	4

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1
Bloem (el)	½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	664 / 159
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes** en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Was ondertussen de krieltjes en halveer eventueel de grotere **krieltjes**. Voeg toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet de **krieltjes** daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode puntpaprika** en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de **citroen** in 4 parten en pers 1 **citroenpartje** uit boven een kom. Meng in een andere kom de bloem met 1/2 el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen. Rasp 2 mespuntjes **nootmuskaat**.



2. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een tweede pan met deksel. Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan met kokend water en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Fondue maken

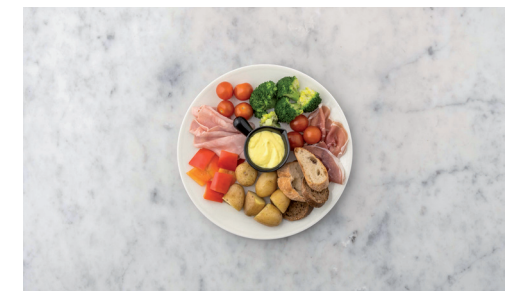
Voeg 1/2 el olijfolie toe aan een fonduepan of grote steelpan en verwarm op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1 - 2 minuten. Blus af met de **witte wijn** en het **citroensap** en breng aan de kook. Voeg de **nootmuskaat** toe. Voeg de **geraspte kazen** in delen toe aan de pan en laat smelten. Roer alles continu goed door met een garde (zie Tip). Voeg het bloemmengsel toe en blijf goed roeren. Breng de kaasfondue voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat op laag vuur 1 - 2 minuten verder sudderen.

Tip: Laat de kaasfondue niet langer dan 2 minuten pruttelen, maar zet de pan gelijk op de gedekte tafel. De fondue kan beginnen!



3. Bakken

Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg halverwege de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout. Leg de **stokbroden** ondertussen in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten krokant en goudbruin.



6. Serveren

Zet de pan met kaasfondue op tafel en houd eventueel warm op een houder met een theelichtje of een rechaud (zie Tip). Serveer de **broccoli**, **champignons**, **paprika**, **cherrytomaatjes** en **krieltjes** in aparte kommen. Rol de **serrano**- en **achterham** op en leg de rolletjes op een mooi bord. Snijd de **stokbroden** in stukjes. Serveer met de overige citroenpartjes.

Tip: Als je niets hebt om de fondue warm te houden en de kaas begint te stollen, zet de pan dan kort terug op het vuur en warm het op terwijl je roert, totdat de kaas weer smelt.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

Begin de dag vol vitaminen!

- 1** Passievrucht smoothie met mango en yoghurt
- 2** Mangosmoothie met kokosrasp met verse yoghurt
- 3** Bosbessen-passievruchtsmoothie met sinaasappelsap

Passievrucht smoothie met mango en yoghurt | 2 porties

10 min.



Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Passievrucht* (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 / 201	239 / 57
Vetten (g)	4	1
waarvan verzadigd (g)	2,2	0,6
Koolhydraten (g)	28	8
waarvan suikers (g)	27,6	7,8
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen

1. Schil 1 **mango** en snijd in blokjes.
2. Halveer 3 **passievruchten** en schep het vruchtvlees eruit.
3. Voeg de **mango** en **passievruchten** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
4. Voeg de **yoghurt** en melk toe en mix tot een gladde massa.
5. Voeg honing naar smaak toe.
6. Schenk de smoothie in twee glazen.
7. Halveer 1 **passievrucht** en schep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

Smoothiebox

Mangosmoothie met kokosrasp

met verse yoghurt || 2 porties

10 min.



Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Mango* (stuk(s))	2
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Kokosrasp (g)	10
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1096 /262	288 /69
Vetten (g)	7	2
waarvan verzadigd (g)	5	1,3
Koolhydraten (g)	39	10
waarvan suikers (g)	38,4	10,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,2	0

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen

1. Schil 2 **mango's** en snijd in blokjes.
2. Voeg de **mango** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
3. Voeg de **yoghurt** en **melk** toe. Mix tot een glad geheel.
4. Voeg honing naar smaak toe.
5. Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de **kokosrasp**.

Bosbessen-passievruchtsmoothie

met sinaasappelsap | 2 porties

5 min.



Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten voor 2 personen

Blauwe bessen* (g)	125
Passievrucht* (stuk(s))	2
Handsinaasappel* (stuk(s))	4

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
-------------------------------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	644 /154	207 /49
Vetten (g)	0	0
waarvan verzadigd (g)	0	0
Koolhydraten (g)	28	9
waarvan suikers (g)	25,7	8,3
Vezels (g)	8	3
Eiwitten (g)	4	1
Zout (g)	0	0

1. Halveer 4 **sinaasappels**.
2. Pers de **sinaasappels** uit.
3. Halveer 2 **passievruchten**.
4. Schep het vruchtvlees uit de **passievruchten** en voeg toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
5. Voeg het **sinaasappelsap** en $\frac{2}{3}$ van de **blauwe bessen** toe. Mix tot een glad geheel.
6. Voeg honing naar smaak toe.
7. Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de overige **bosbessen**.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom

Ingrediënten

Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Gesneden jalapeño's* (g)	60
Bosui* (bosje(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Sweet chili tortillachips (g)	300

Zelf toevoegen

Peper & zout	naar smaak
--------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	939 / 224
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 30 - 40 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen.
- Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de **chips** gelijkmatig met de **jalapeño's** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en $\frac{2}{3}$ van de **bosui**. Bestrooi tot slot met de **kaas**.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** is gesmolten.

2. Snijden

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Halveer de **limoen**.

3. Guacamole maken

- Prak het vruchtvlees van de **avocado** fijn met een vork.
- Voeg de **tomaat**, **sjalot** en **knoflook** toe.
- Pers de **limoen** uit boven de kom.
- Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschotel. Garneer met de overige **bosui**.
- Schep de **zure room** in een schaalpje.
- Serveer met de **zure room** en de guacamole.

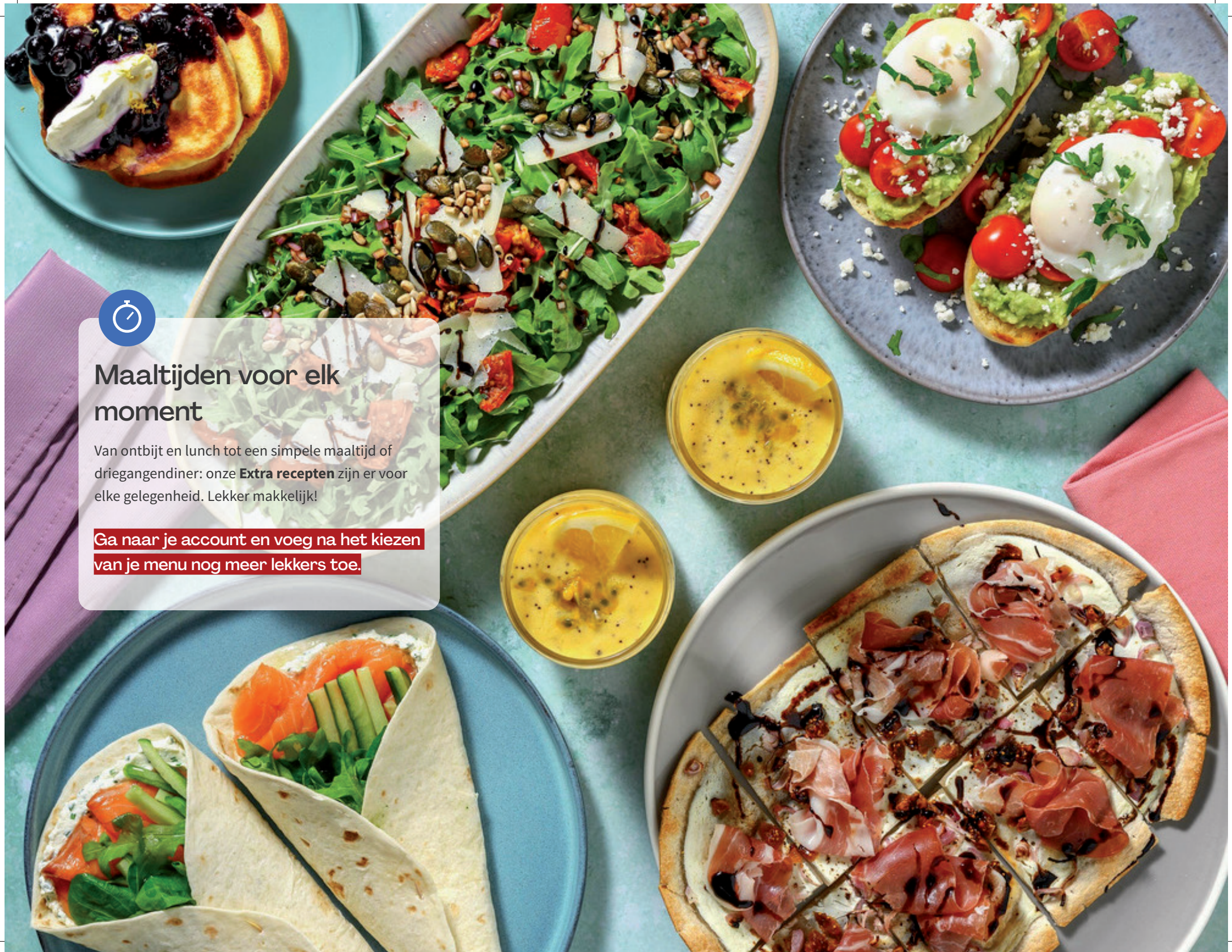
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Grote kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (bosje(s))	½
Verse koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	160
Rode cherrytomaten (g)	125
Gezouten amandelen (g)	40
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4619 / 1104	519 / 124
Vetten (g)	63	7
Waarvan verzadigd (g)	7,8	0,9
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	34,3	3,9
Vezels (g)	20	2
Eiwitten (g)	33	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Bentobox met tonijnsaladewraps

met snackgroenten, dip, verse sinaasappels en amandelen | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Tonijnsalade maken

- Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander** en **mint** grof.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Giet de **tonijn** af en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de **bosui**, **koriander** en **mint** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

2. Tortilla's maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de **little gem** en trek de bladeren los van elkaar.
- Leg 2 - 3 **little gem** blaadjes in het midden van elke **tortilla**. Verdeel de tonijnsalade, **mango** en **avocado** over de **tortilla's**.
- Rol de **tortilla's** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

3. Snijden

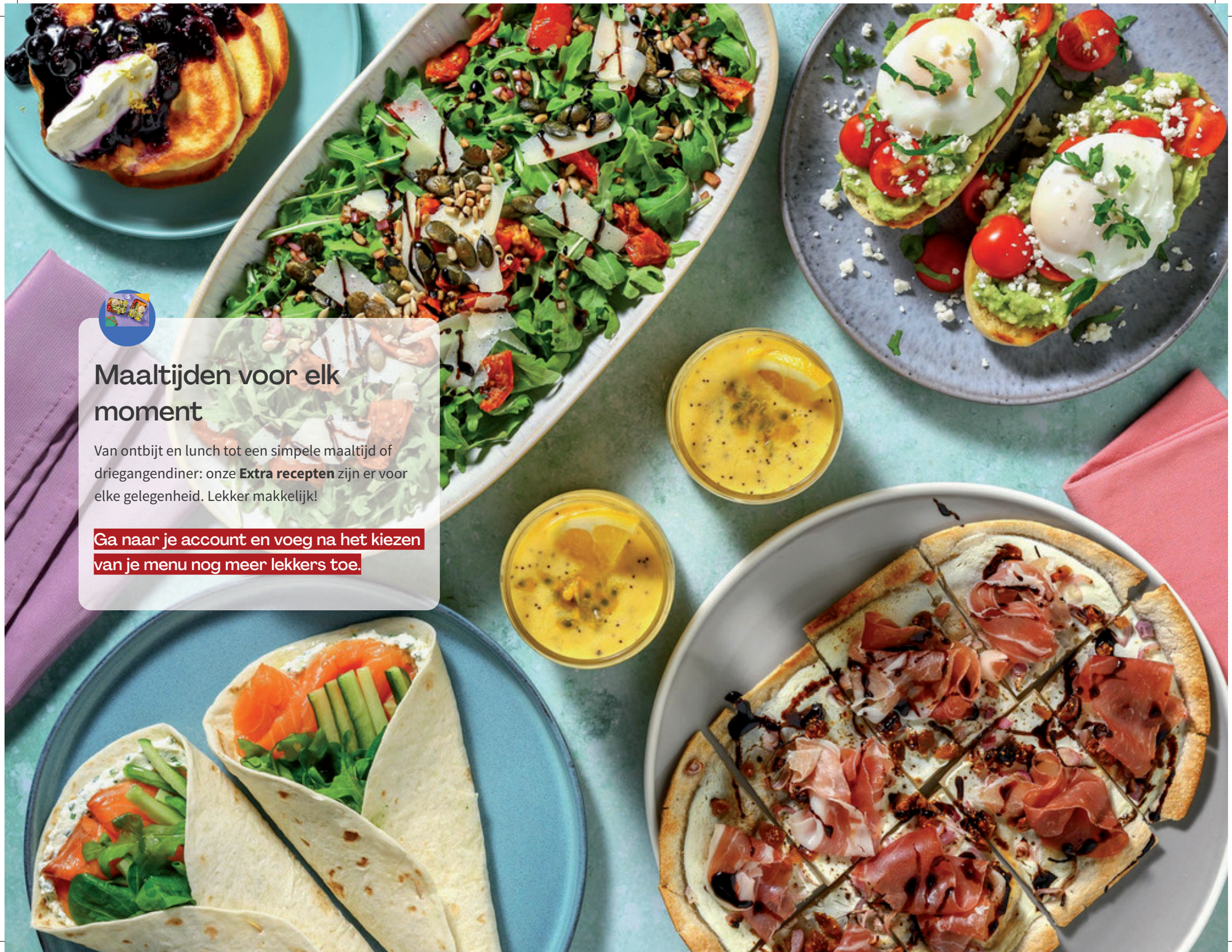
- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappel** partjes en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **tortilla's**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

Tip: Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Vershoudfolie, koekenpan

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2
Feta* (g)	50
Rucola en veldsla* (g)	40
BBQ-rub (zakje(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	100
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Rode cherrytomaten (g)	125
Handsinaasappel* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4222 / 1009	577 / 138
Vetten (g)	61	8
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,7
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	18,2	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwitten (g)	32	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Bentobox met avocado-kipwraps

met snackgroenten, dip, vers fruit en amandelen | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Halveer **mini-komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vrucht vlees in plakken.
- Verkrumel de **feta**.

2. Tortilla's maken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **kippendijreepjes** en **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de **wraps** met de **kip**, **avocado**, **feta** en **mini-komkommer**.
- Rol de **wraps** op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: Wikkel de andere 2 wraps in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!

3. Snijden

- Snijd de **komkommer** doormidden en vervolgens in reepjes.
- Verwijder de schil van de **sinaasappel**. Pel de **sinaasappel** en bewaar de partjes apart.

4. Bentobox maken

- Voeg de **sinaasappelpartjes** en **amandelen** toe aan de lunchtrommel met de **wraps**.
- Voeg de helft van de **cherrytomaten** en **komkommer** toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de **hummus** (zie Tip).

Tip: Tje kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!

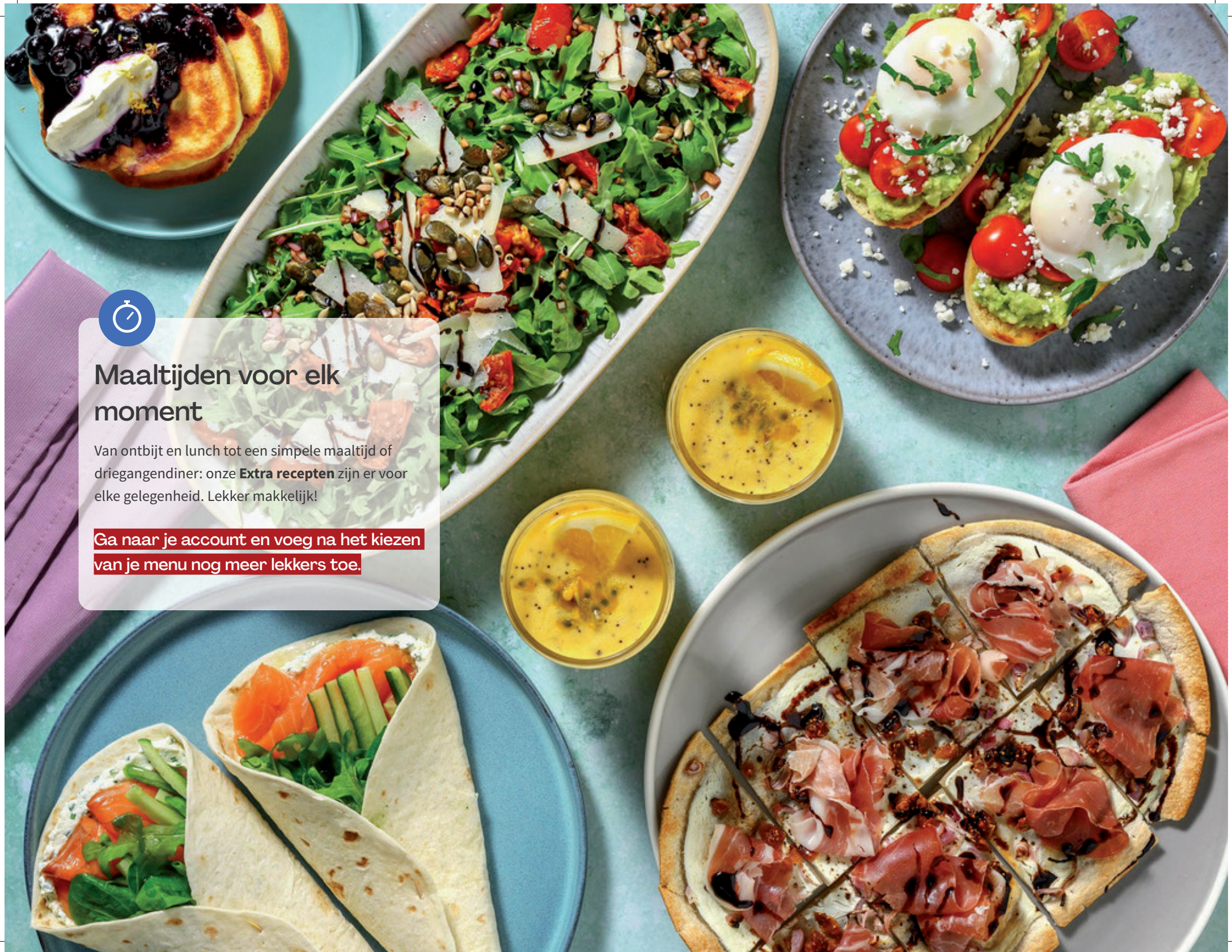
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, mengkom

Ingrediënten

Havermout (g)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Pecanstukjes (g)	50
Gezouten amandelen (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Pindakaas (bakje(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Bruine basterdsuiker (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1575 /376
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	2,6
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	17,5
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Zelfgemaakte wintergranola

met speculaaskruiden, noten, zaden en appel | 8 - 10 porties



Ontbijt Totale tijd: 60 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden.
- Hak de **amandelen** grof.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes.
- Leg de **appel** op een bakplaat met bakpapier en spreid gelijkmatig uit.

2. Granola mengen

- Voeg de **havermout**, suiker, **speculaaskruiden**, **gezouten amandelen**, **pecannoten** en **pompoenpitten** toe aan een grote mengkom.
- Meng in een kom de **pindakaas**, olijfolie, honing en een snufje zout.
- Giet het pindakaasmengsel in de grote mengkom en meng met de granola.

3. Granola bakken

- Verdeel de granola gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.
- Bak de granola 40 - 45 minuten in de oven.
- Schep de granola elke 10 - 15 minuten om, tot het rondom geroosterd is.
- Bak de **appel** 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **appel** gedroogd is. Haal daarna uit de oven om af te koelen.

4. Serveren

- Haal de granola uit de oven en laat volledig afkoelen (zie Tip).
- Meng de gedroogde **appel** erdoor.
- Bewaar in een luchtdicht bakje.

Tip: Zodra de granola volledig is afgekoeld, wordt hij heerlijk knapperig!

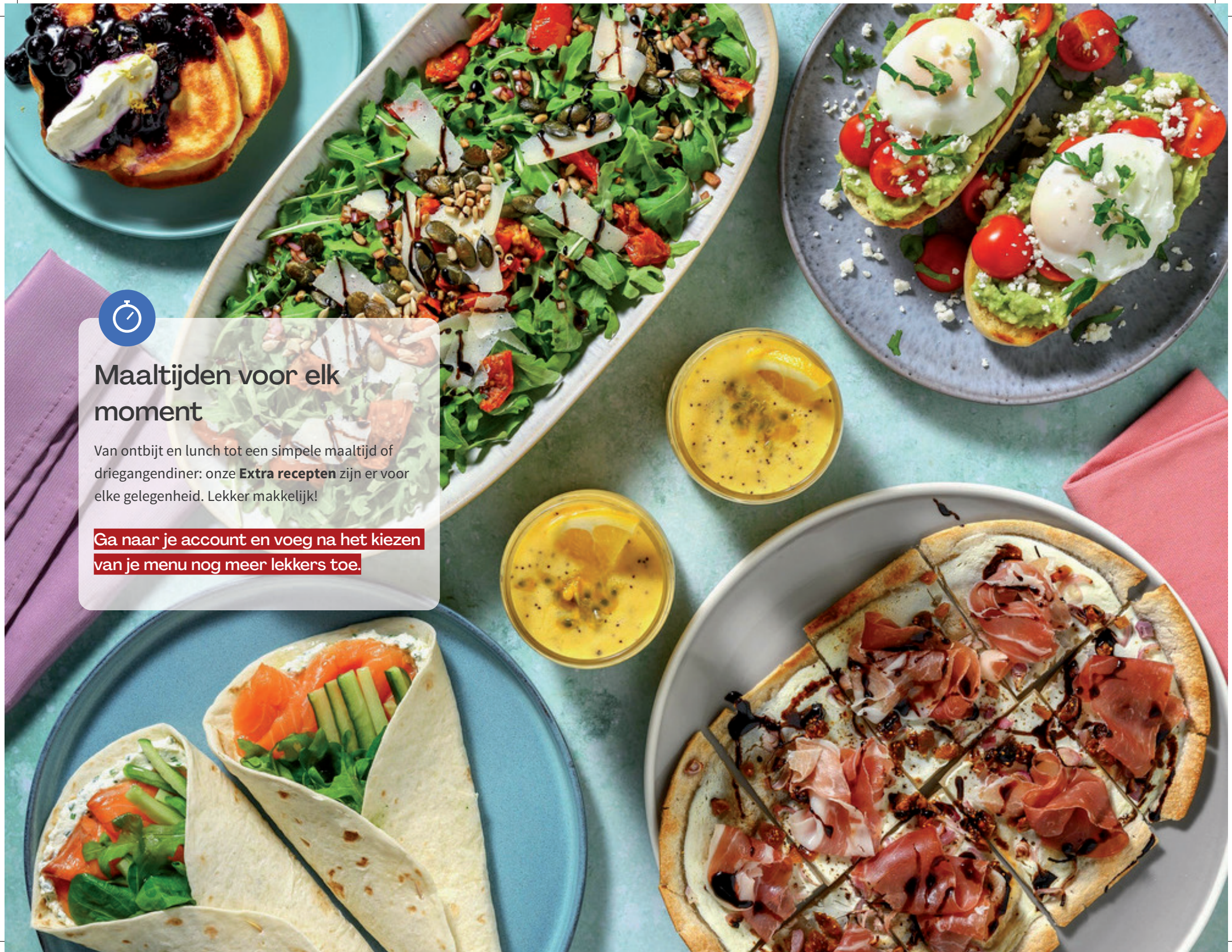
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	½
Bruschettadip* (g)	80
Tomaat (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	200
Verse bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	40
Biologische volle yoghurt* (g)	50

Zelf toevoegen

Peper & zout	naar smaak
Olijfolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2033 / 486	607 / 145
Vetten (g)	17	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,3
Koolhydraten (g)	54	16
Waarvan suikers (g)	7,2	2,2
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	2,4	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Turks broodje met kippendij en knoflooksaus met bruschettadip en knoflook-yoghurtsaus | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het **Turks brood** 5 - 8 minuten in de oven.

2. Kip bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **kip** 6 - 8 minuten op middelhoog vuur.

3. Beleg voorbereiden

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een kom de **bruschettadip** met de **tomaat**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **peterselie** fijn.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **knoflook** en de helft van de **peterselie**.
- Breng zowel de bruschetta-tomaatmix als de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd het **Turks brood** open en beleg met de **slamix**, de bruschetta-tomaatmix en **kip**.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige **peterselie**.

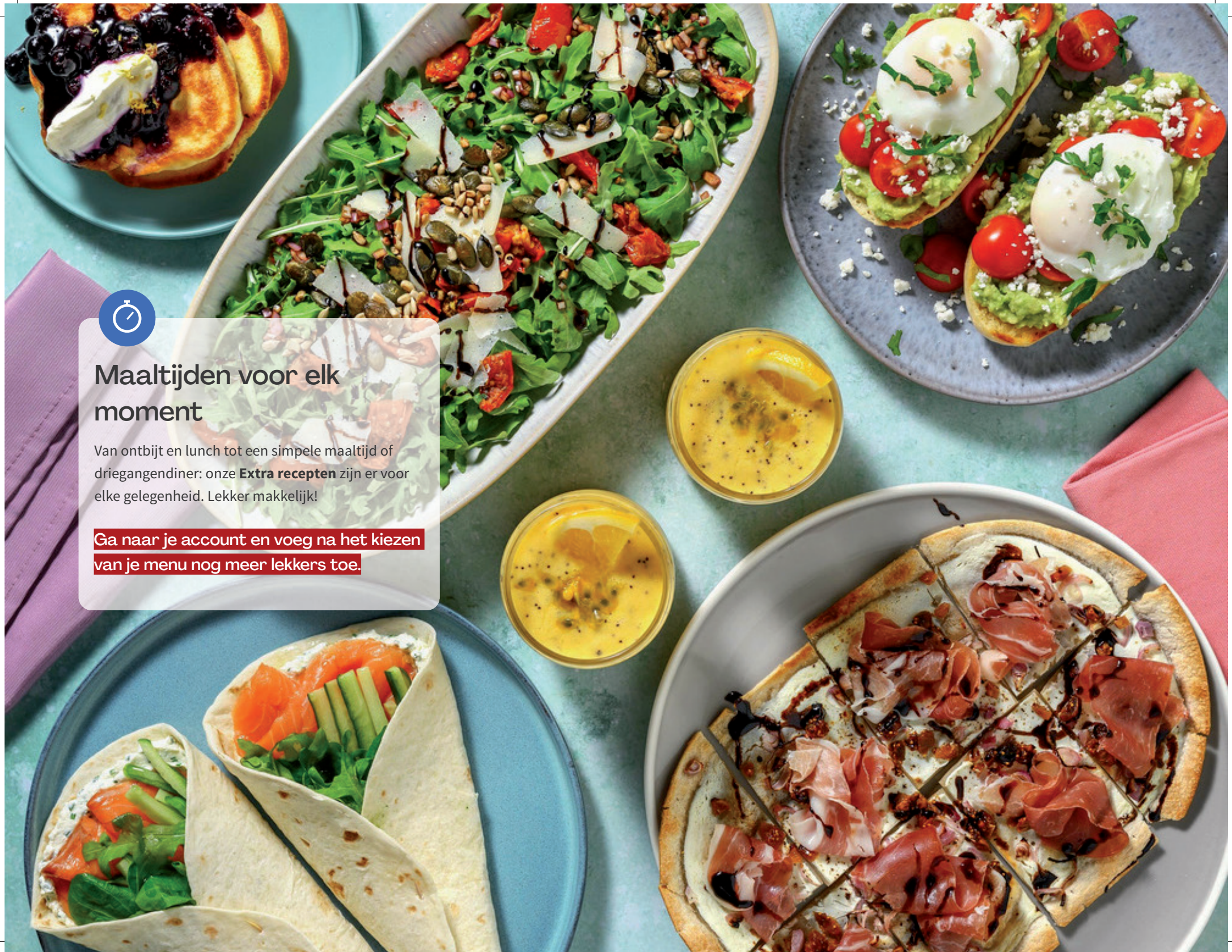
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] melk (splash)	1
[Plant aardige] roomboter (el)	1
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 / 736	748 / 179
Vetten (g)	50	12
Waarvan verzadigd (g)	11,2	2,7
Koolhydraten (g)	43	10
Waarvan suikers (g)	3,8	0,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	6
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Toast met avocado en roerei

met tuinkers en tomaat | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken.
- Snijd de **tomaat** in partjes.

2. Brood roosteren

- Snijd de **ciabatta** in de lengte doormidden. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en sprenkel de olijfolie over de helften.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven.

3. Roerei bakken

- Klop de **eieren** en melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **eieren** 5 - 6 minuten.

4. Serveren

- Leg de toast op de borden en verdeel de **avocado** erover.
- Beleg met de **tomaat** en het roerei.
- Garneer met de **tuinkers**.
- Breng op smaak met peper en zout.

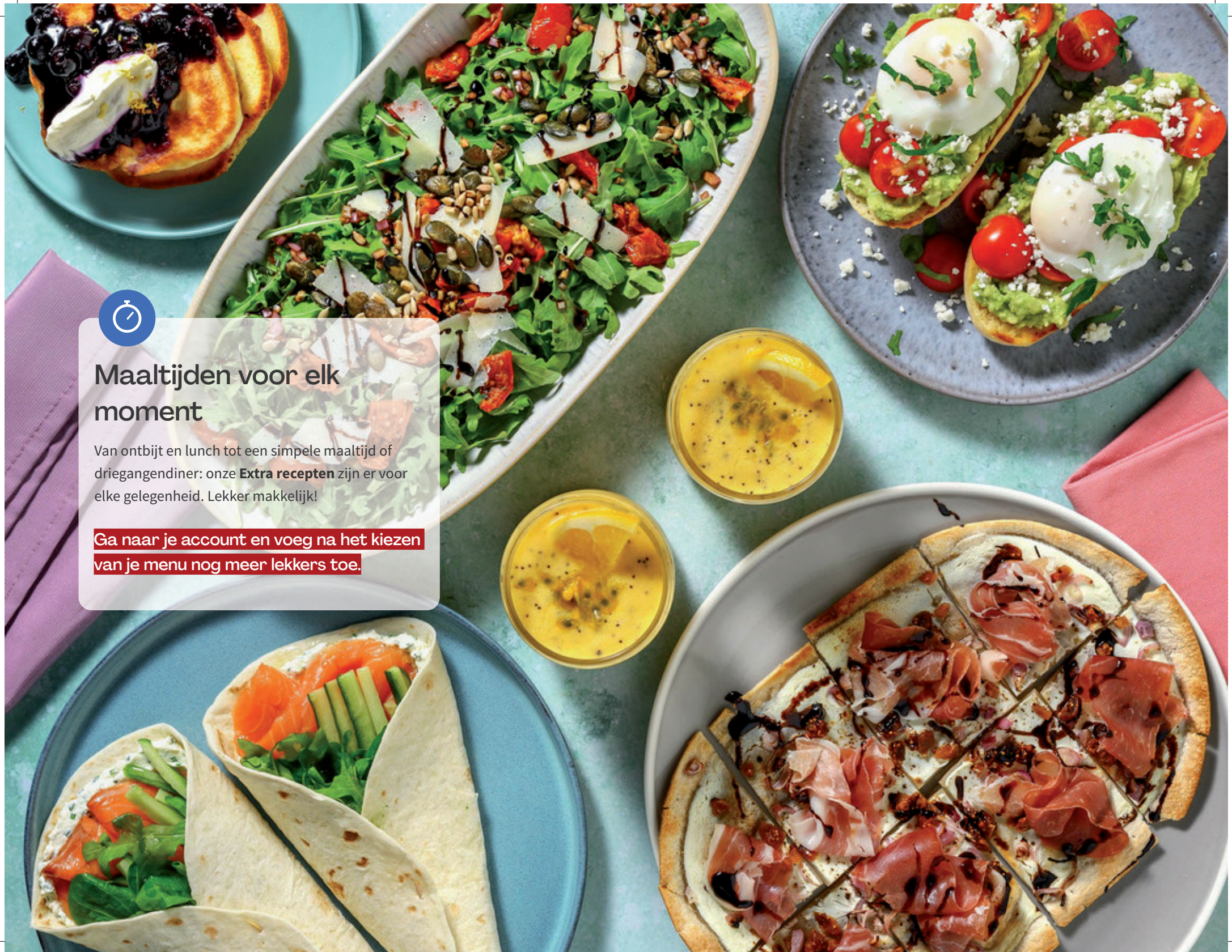
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, vershoudfolie

Ingrediënten

Havermout (g)	400
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Biologische yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Chiazaad (g)	100
Cranberry-walnootmix (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Bosbessenjam (g)	30
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	720/172
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	7,8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Overnight oats op 3 manieren

3 x ontbijten voor 2 personen | appel en walnoot |
mango en pistache | appel en bosbessenjam

Ontbijt Totale tijd: 10 min.



1. Basis overnight oats

- Meng in een kom de **havermout** met de **melk**, **yoghurt**, **chiazaadjes** en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht weken.

2. Optie 1: Appel & walnoot (2 porties)

- Verdeel ⅓ overnight oats over twee kommen.
- Snijd 1 **appel** in blokjes.
- Meng ⅔ van de **appel**, de **cranberry-walnootmix** en honing naar smaak door de oats.
- Garneer met de overige **appel**.

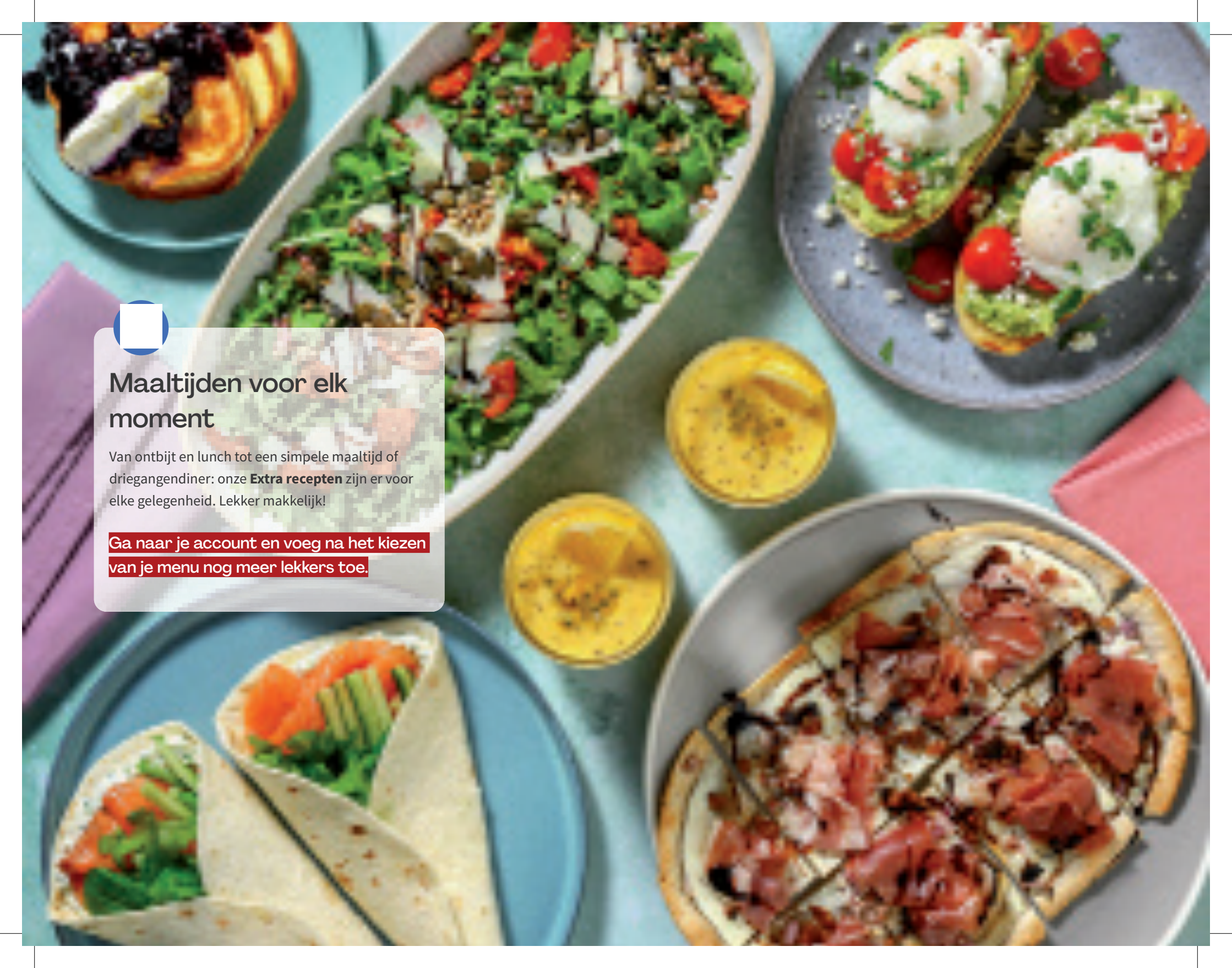
3. Optie 2: Mango & pistache (2 porties)

- Verdeel ⅓ overnight oats over twee kommen.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Meng de helft van de **mango** door de **havermout**.
- Garneer met de overige **mango** en de **pistachenoten**. Besprenkel met honing naar smaak.

4. Optie 3: Appel & blauwe bessen

- Plet de helft van de **blauwe bessen** over kleine kommen.
- Verdeel ⅓ overnight oats over twee kommen. Snijd 1 **appel** blokjes.
- Meng de **bosbessenjam** en de helft van de **appel** door de oats en vul aan met de overige **bosbessen** en **appel**.
- Garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.

Ontbijtbox
Begin de dag vol vitaminen!

- 1** American pancakes met blauwe bessen met honing-mascarponesaus
- 2** Crackers met gekookte eieren en tuinkers
- 3** Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

American pancakes met blauwe bessen

met honing-mascarponesaus | 2 porties

20 min.

Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Mascarpone* (g)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Suiker (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	778 /186
Vetten (g)	24	6
waarvan verzadigd (g)	10	2,7
Koolhydraten (g)	95	26
waarvan suikers (g)	24,1	6,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	3,2	0,9

1. Beslag maken

- Klop de **eieren** los in een kom. Voeg dan de **karnemelk** toe en klop tot een luchtig mengsel ontstaat (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de **bloem**, de zout, de suiker en ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

Tip: blijf kloppen tot je veel luchtbelletjes ziet.

2. Pannenkoeken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Giet een volle pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pannenkoeken in 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot je al het beslag hebt gebruikt. Voeg tussendoor meer zonnebloemolie toe als dat nodig is.

3. Saus maken

- In een kleine kom meng je de **mascarpone** met de honing.

4. Serveren

- Serveer de pannenkoeken op borden. Top af met een toefje honing-mascarponesaus en strooi de **blauwe bessen** over de pannenkoeken. Besprenkel met honing naar smaak.

Allergenen Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen

Crackers met gekookte eieren en tuinkers

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigheden

Steeppan

Ingrediënten voor 2 personen

Roomkaas* (g)	100
Kerrievoer (zakje(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6

Zelf toevoegen

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	719 /172
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

1. Breng ruim water aan de kook in een steeppan. Leg voorzichtig 3 **eieren** in het water en kook 8 - 10 minuten (zie Tip).
2. Spoel de **eieren** af onder koud water, verwijder dan de schaal en halveer de **eieren**.
3. Serveer 3 **crackers** per persoon op borden. Smeer de helft van de **roomkaas** op de **crackers** en leg de eihelften daarop.
4. Bestrooi met de helft van de **currykruiden** en garneer met de helft van de **tuinkers**. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: je kunt ook 6 eieren koken om het ontbijt van morgen alvast klaar te maken!

Griekse yoghurtbowl met appel en bosbessenjam

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigheden

Kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	20
Bosbessenjam (g)	30

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	504 /120
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	8,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd een halve **appel** per persoon in plakjes.
2. Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in een kleine kom.
3. Garneer elke kom met de gesneden **appel** en $\frac{1}{4}$ van de **chiazaadjes** en **bosbessenjam**.
4. Herhaal het recept voor het tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Staafmixer, soeppan

Ingrediënten

Pompoenblokjes* (g)	450
Ui (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Wortelschijfjes* (g)	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Kookroom (g)	150
Olijfolie met citroen (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Zoutarme groentebouillon (ml)	1000

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	150 / 36
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,1
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Pureersoep met pompoen en wortel

met Siciliaanse kruiden | 4 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd grof.
- Verhit de olijfolie in een grote soeppan en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten op laag vuur.

2. Groenten toevoegen

- Voeg de **pompoenblokjes** en **wortel** toe.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de **groenten** 1 minuut en voeg dan de bouillon toe.
- Breng de soep aan de kook.

3. Soep maken

- Laat de soep 6 - 8 minuten koken, of tot de **groenten** zacht zijn.
- Gebruik een staafmixer om er een gladde soep van te maken.
- Voeg de **kookroom** toe en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Serveer de soep in kommen en besprenkel met de **olijfolie met citroen**.

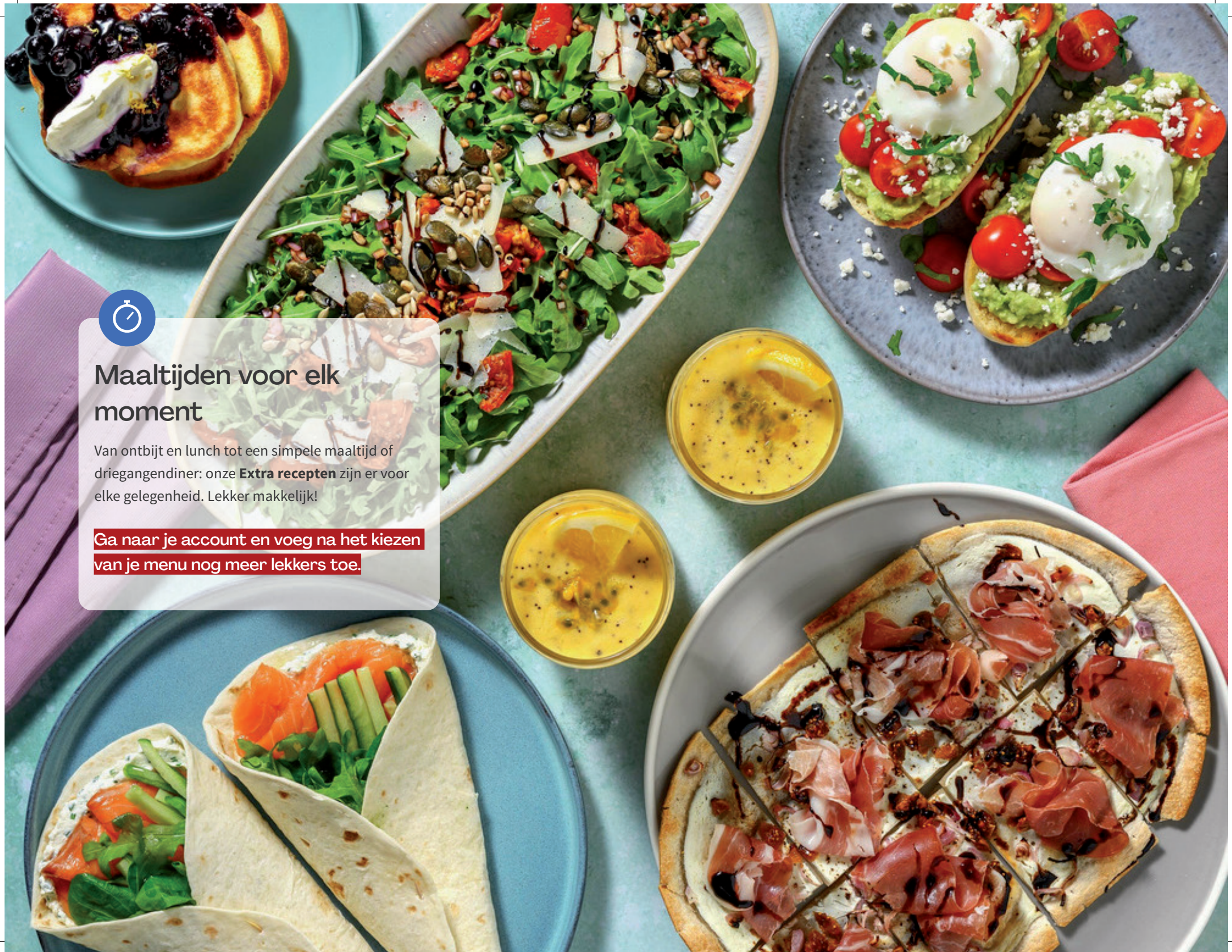
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Paprika* (stuk(s))	1
Rode cherrytomaten (g)	125
Griekse kruidenmix (zakje(s))	1
Parelcouscous (g)	75
Feta* (g)	50
Pesto genovese* (g)	40
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	2
Rodewijnazijn (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2318 /554	652 /156
Vetten (g)	34	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	2,3
Koolhydraten (g)	33	9
Waarvan suikers (g)	6,8	1,9
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	1,1	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Salade met kip en pestodressing

met feta, parelcouscous en verse groenten | 2 porties



Lunch Totale tijd: 15 min.



1. Koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan of steelpan en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat uitstomen.

2. Kip bakken

- Snijd de **kipfilet** in blokjes.
- Meng in een kom de **kip** en de helft van de **Griekse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** in 5 - 6 minuten gaar, haal uit de pan en houd apart.

3. Groenten bereiden

- Snijd de **paprika** in blokjes.
- Snijd de **cherrytomaten** in vieren.
- Snijd de **spinazie** grof.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, **pesto**, rodewijnazijn en de overige **Griekse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verkruimel de **feta**.
- Giet de dressing in twee potjes.
- Voeg de ingrediënten in de volgende volgorde toe aan de potjes: **paprika, cherrytomaten, couscous, spinazie, kip** en **feta** (zie Tip).

Tip: Door bovenstaande volgorde aan te houden, worden de ingrediënten niet klef. De salade blijft vers en je kunt er de hele dag of later die week van genieten!

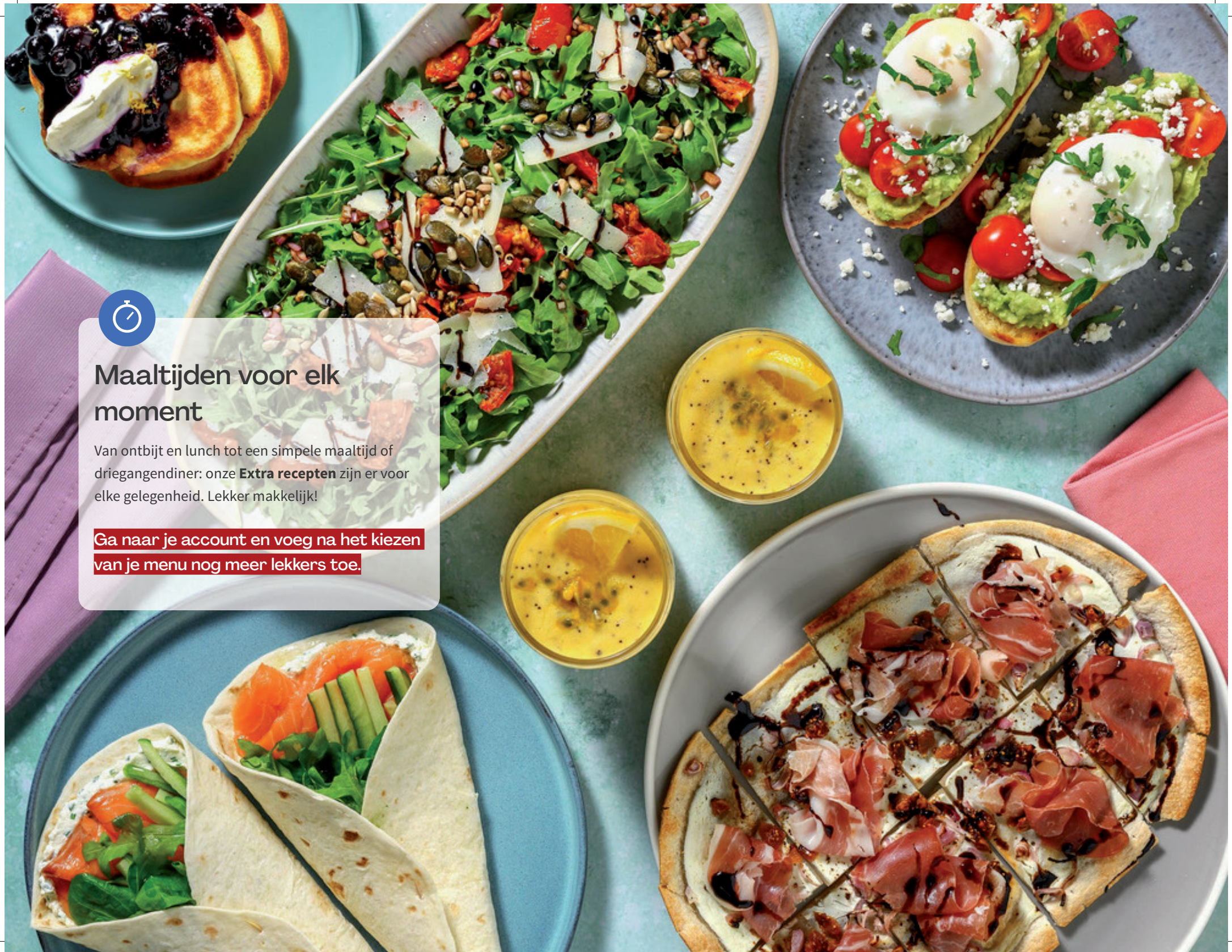
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom, grote kom, fijne rasp, handmixer

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Slagroom* (ml)	200
Passievrucht* (stuk(s))	2
Speculaasstukjes (g)	120
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	913 / 218
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	9
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	14,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Passievrucht-mangocheesecake in een glas

met limoen en speculaasstukjes | 4 porties



Dessert Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de **limoen** uit.
- Schil de **mango** en snijd in blokjes.
- Voeg de **mango** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.

2. Opkloppen

- Meng in een grote kom de **mascarpone** met de suiker.
- Voeg 2 tl **limoensap** en 1 tl **limoenrasp** toe.
- Klop met een garde of handmixer tot een gladde massa.
- Voeg geleidelijk de **room** toe en klop in 3 - 6 minuten tot een stevige mousse.

3. Glazen vullen

- Zet vier glazen neer en gebruik de helft van de **speculaasstukjes** om er een bodemlaag in te leggen.
- Verdeel de helft van de mousse over de speculaaslaag.
- Verdeel de helft van de mangopuree over de mousse.
- Herhaal de stappen om een tweede laag te maken.

4. Serveren

- Halveer de **passievrucht**.
- Schep het vruchtvlees eruit en verdeel over de glazen.

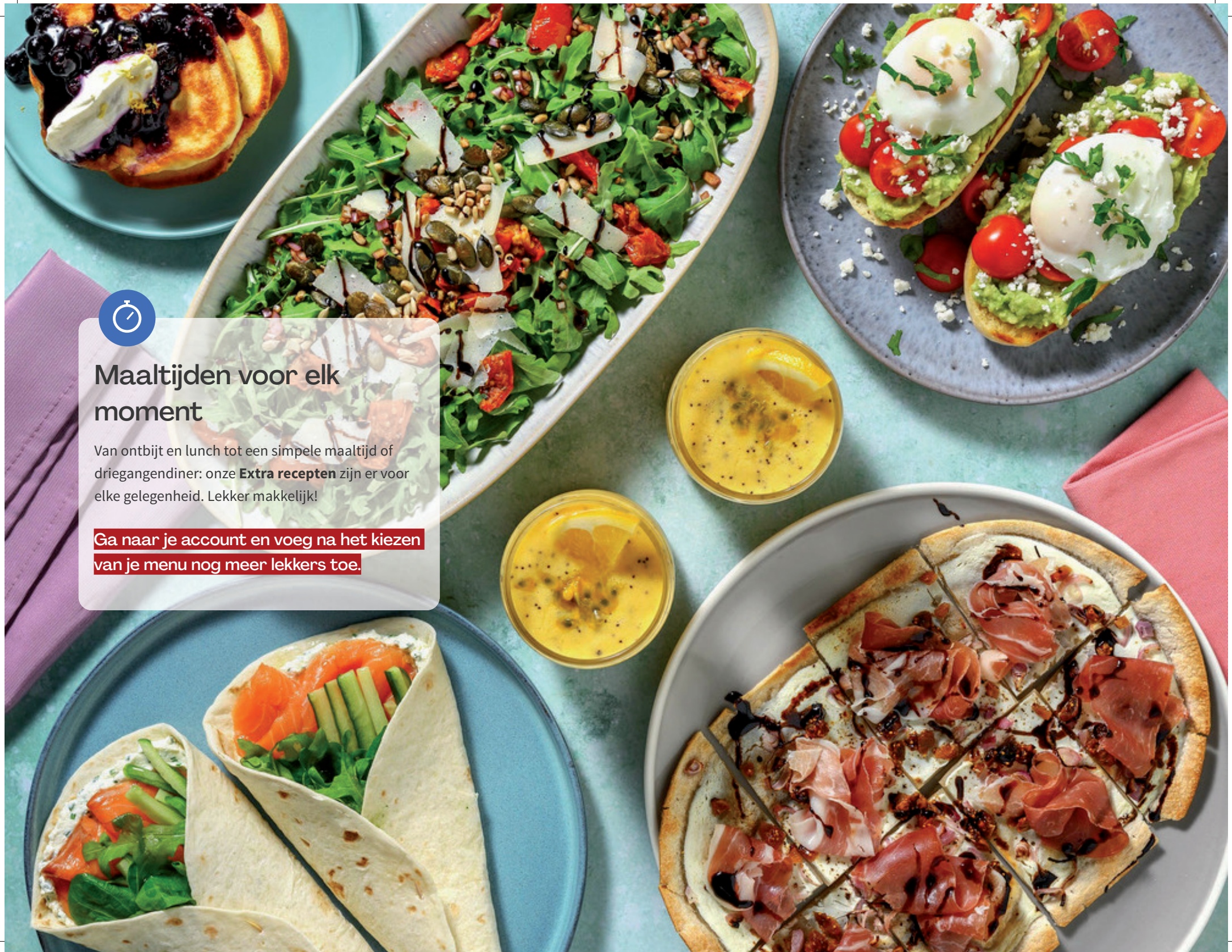
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Blender of staafmixer met hoge kom, 2x kom, 2x zeef

Ingrediënten

Verse gember* (tl)	20
Handsinaasappel* (stuk(s))	4
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
-------------------------------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	231 /55
Vetten (g)	0
Waarvan verzadigd (g)	0
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	8,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Zelfgemaakte gembershots

gember-sinaasappel & gember-citroen | 2 flesjes van 700 ml



Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Gember en sinaasappel voorbereiden

- Schil de helft van de **gember** of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de **sinaasappel** te verwijderen en snijd vervolgens het vruchtvlies in blokjes.

2. Gember-sinaasappelsap maken

- Voeg de **gember**, **sinaasappel** en 100 ml water toe aan een hoge kom (zie Tip). Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.

Tip: Heb je geen staafmixer? Je kunt ook een blender gebruiken om de ingrediënten te mixen.

3. Gember en citroen voorbereiden

- Schil de overige **gember** of was grondig en snijd in kleinere stukken.
- Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes.
- Gebruik een scherp mes om de schil van de **citroen** te verwijderen en snijd het vruchtvlies in blokjes.

4. Gember-citroensap maken

- Voeg de **gember**, de **appel**, het **citroensap** en 150 ml water toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot het zo fijn mogelijk is.
- Plaats een zeef op een kom, giet het mengsel erin en duw met een lepel het sap uit het mengsel.
- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk 's ochtends een klein shotje sap voor een goede start van de dag. Bewaar de rest in luchtdichte flessen in de koelkast.

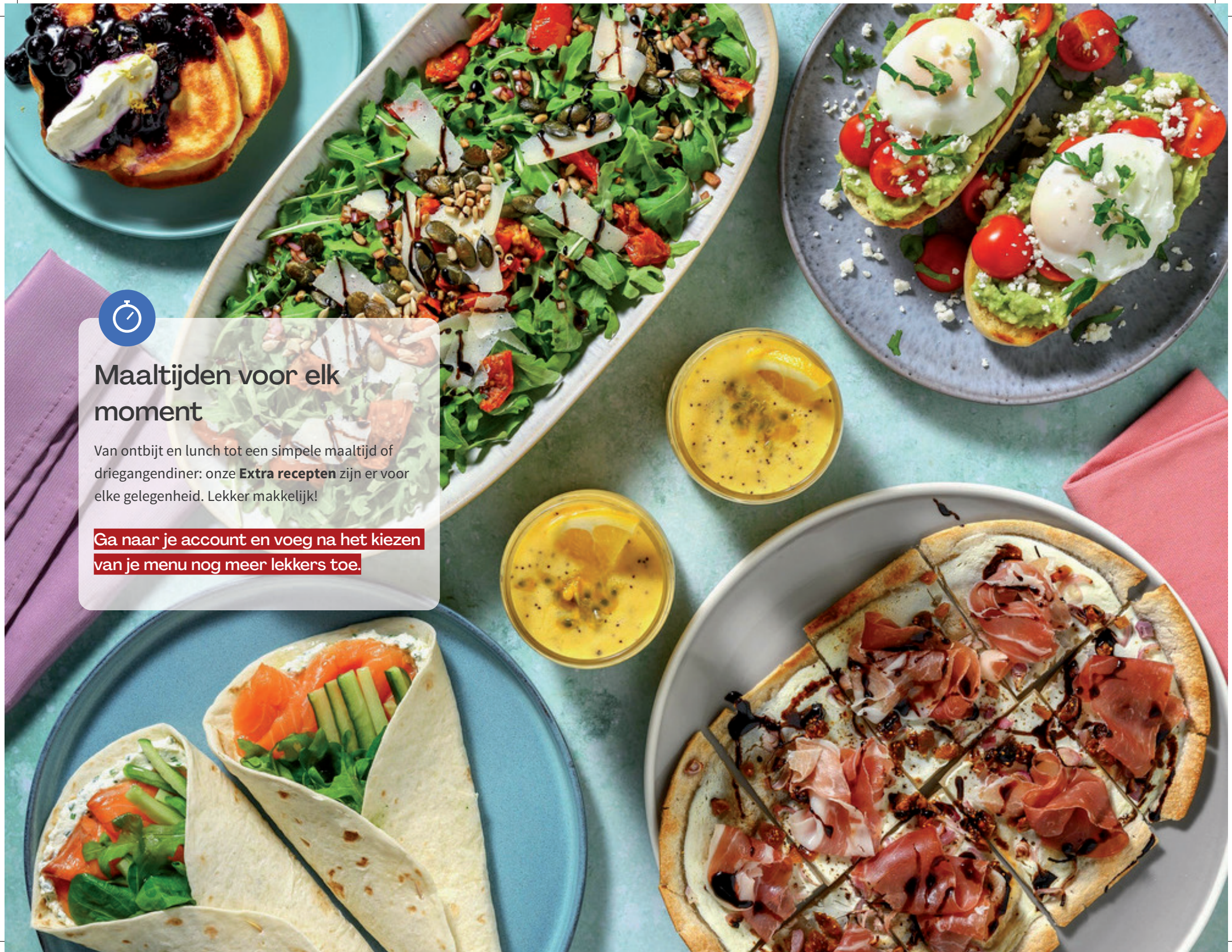
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

2x kom, staafmixer, waterkoker of pan, grote kom

Ingrediënten

Havermout (g)	150
Dadelstukjes (g)	80
Pindakaas (bakje(s))	4
Walnootstukjes (g)	80
Gemalen kaneel (tl)	1
Kokosrasp (g)	80
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2156 /515
Vetten (g)	34
Waarvan verzadigd (g)	13,1
Koolhydraten (g)	38
Waarvan suikers (g)	15,3
Vezels (g)	8
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Energy bites met pindakaas en kokos

met walnoot | 12 stuks



Totale tijd: 75 - 85 min.



1. Dadels weken

- Kook ruim water in een waterkoker of pan. Leg de **dadelstukjes** in een kom en giet het kokende water erover.
- Laat 10 minuten weken en giet dan af. Bewaar 4 el van het water.
- Gebruik een staafmixer of keukenmachine om de **dadels** met het achtergehouden water te mengen.

2. Energy bites maken

- Hak de **walnoten** fijn.
- Voeg de **walnoten, havermout, kaneel, pindakaas** en **dadelstukjes** toe aan een grote kom. Voeg een snufje zout en honing naar smaak toe.
- Meng alles door elkaar en kneed kleine balletjes van het mengsel om de energy bites te maken (zie Tip).

Tip: Maak je handen nat om te voorkomen dat het mengsel aan je huid plakt.

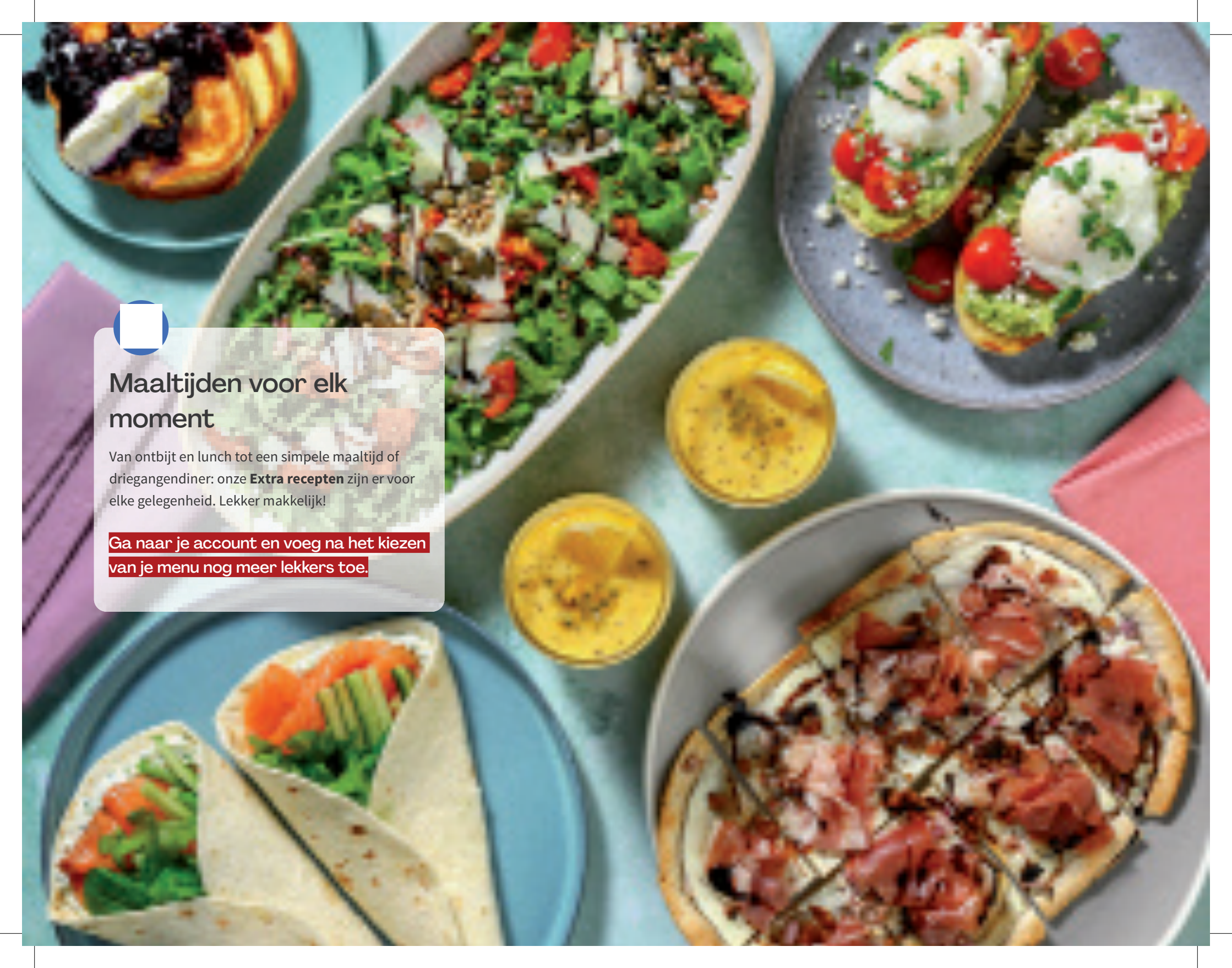
3. Bedek met kokosrasp

- Voeg de **kokosrasp** toe aan een kom.
- Bedek de energy bites met de **kokosrasp**.

4. Serveren

- Bewaar de energy bites in de koelkast en laat minstens 1 uur afkoelen.
- Serveer de energy bites op een serveerschaal.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom

Ingrediënten

Passievrucht* (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201	239 /57
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,6
Koolhydraten (g)	28	8
Waarvan suikers (g)	27,6	7,8
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Passievruchtsmoothie

met mango en yoghurt | 2 porties



Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Schil 1 **mango** en snijd in blokjes.
- Halveer 3 **passievruchten** en schep het vruchtvlees eruit.

2. Mixen

- Voeg de **mango** en **passievruchten** toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de **yoghurt** en **melk** toe en mix tot een gladde massa.

3. Afmaken

- Voeg honing naar smaak toe.

4. Serveren

- Schenk de smoothie in twee glazen.
- Halveer 1 **passievrucht** en schep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

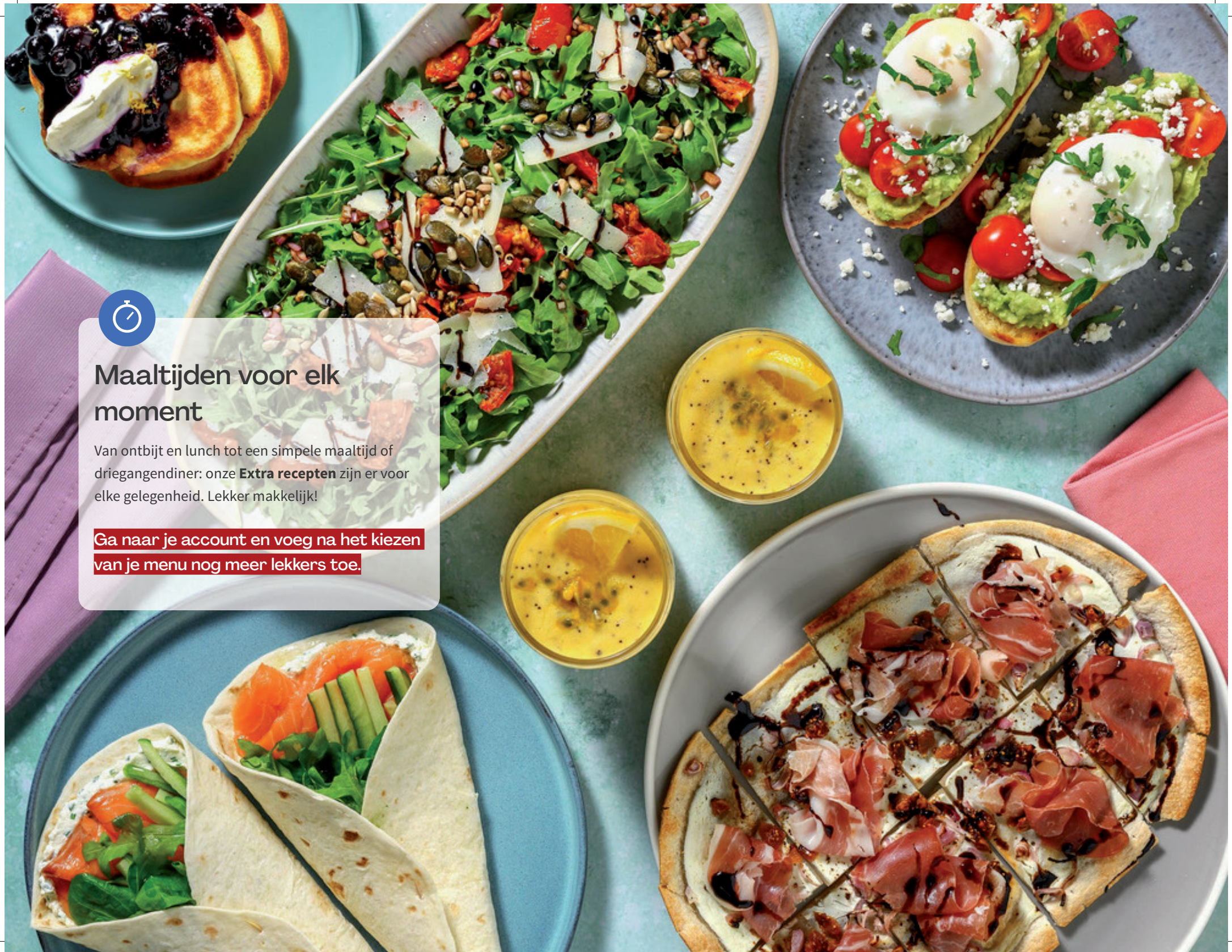
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Tempehblokjes* (g)	160
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sojabonen* (g)	100
Sesamzaad (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
Water (ml)	350
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Zonnebloemolie (el)	1
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Zout (tl)	½
Sambal	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 / 732	782 / 187
Vetten (g)	29	8
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,1
Koolhydraten (g)	83	21
Waarvan suikers (g)	20,5	5,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	31	8
Zout (g)	3,3	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Poké bowl met tempeh

met regenboogkoolsla en sesamzaad | 2 porties



Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Rijst koken

- Breng het water aan de kook in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit wanneer de **rijst** gaar is. Voeg de helft van de wittewijnazijn, de helft van de suiker en het zout toe en meng goed.
- Laat de **rijst** afgedekt staan tot serveren.

3. Koolsla maken

- Meng in een kom de **slamix** met de mayonaise, de overige wittewijnazijn en de overige suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.

2. Tempeh bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, wanneer de olie goed heet is, de **tempeh** 4 - 5 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en de sojasaus toe (zie Tip).

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan sambal naar smaak toe.

4. Serveren

- Serveer de **rijst** in kommen.
- Serveer de **tempeh**, **komkommer**, **sojabonen** en koolsla erbovenop.
- Garneer met het **sesamzaad**.

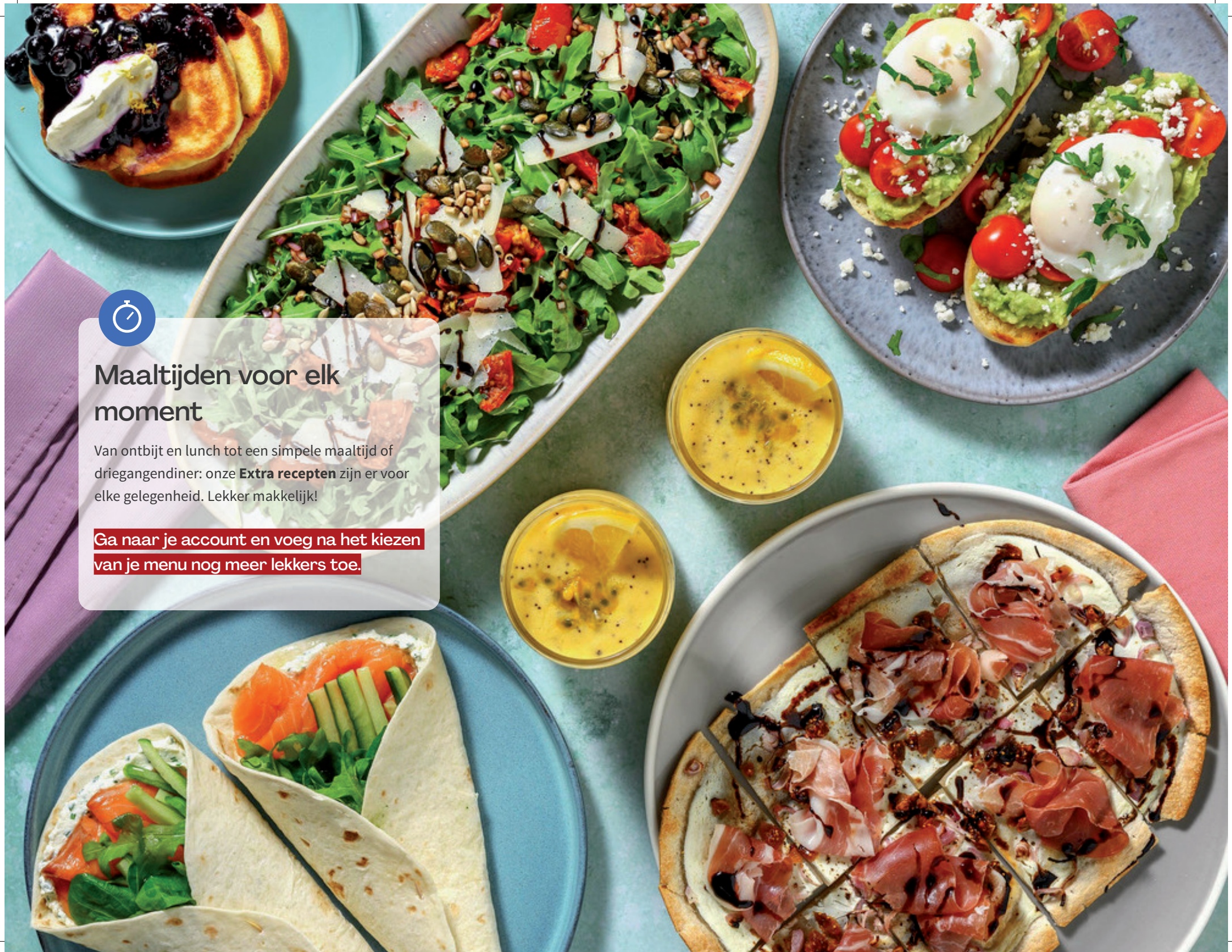
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Kom, hoge kom, staafmixer, grote kom, handmixer, ovenschaal, bakpapier, steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten

Havermout (g)	150
Melkchocoladedruppels (g)	100
Dadelstukjes (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	40
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	40
Pecanstukjes (g)	50
Pompoenpitten (g)	40
Chiazaad (g)	20
Tahin (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Olijfolie (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1788 /427
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	5,7
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	24,9
Vezels (g)	5
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Zelfgemaakte havermoutrepen

met gedroogd fruit, pecannoten, zaden en chocolade | 12 stuks



Totale tijd: 45 - 55 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Voeg de dadels en 4 el water toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer.

2. Haver mengen

- Meng in een grote kom het **gedroogde fruit** met de **pecannoten**, **havermout**, **pompoenpitten**, **chiazaad** en de **gemixte dadels**.
- Scheid de **eiwitten** van de **dooiers**. Schep de **eiwitten** in een schone kom en klop met een handmixer tot een stevige massa.
- Voeg de **tahin**, honing en olijfolie toe en meng goed.
- Voeg het mengsel toe aan de grote kom met de **havermout** en meng alles voorzichtig door elkaar.

3. Havermoutrepen bakken

- Bekleed een rechthoekige of vierkante ovenschaal van ongeveer 15 x 20 cm met bakpapier.
- Verdeel het mengsel over de ovenschaal en druk stevig aan met een lepel.
- Bak het havermoutmengsel 25 - 30 minuten in de oven.
- Haal het mengsel, zodra het is afgekoeld, voorzichtig uit de schaal en snijd met een scherp mes in dikke plakken.

4. De repen afmaken

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan en zet er een hittebestendige kom op die het water niet raakt. Voeg de **chocoladedruppels** toe aan de kom en laat smelten. Roer regelmatig.
- Dip de onderkant van elke havermoutreep in de gesmolten **chocolade**.
- Leg de havermoutrepen in de koelkast en laat minstens een uur afkoelen, of tot de **chocolade** is gestold.

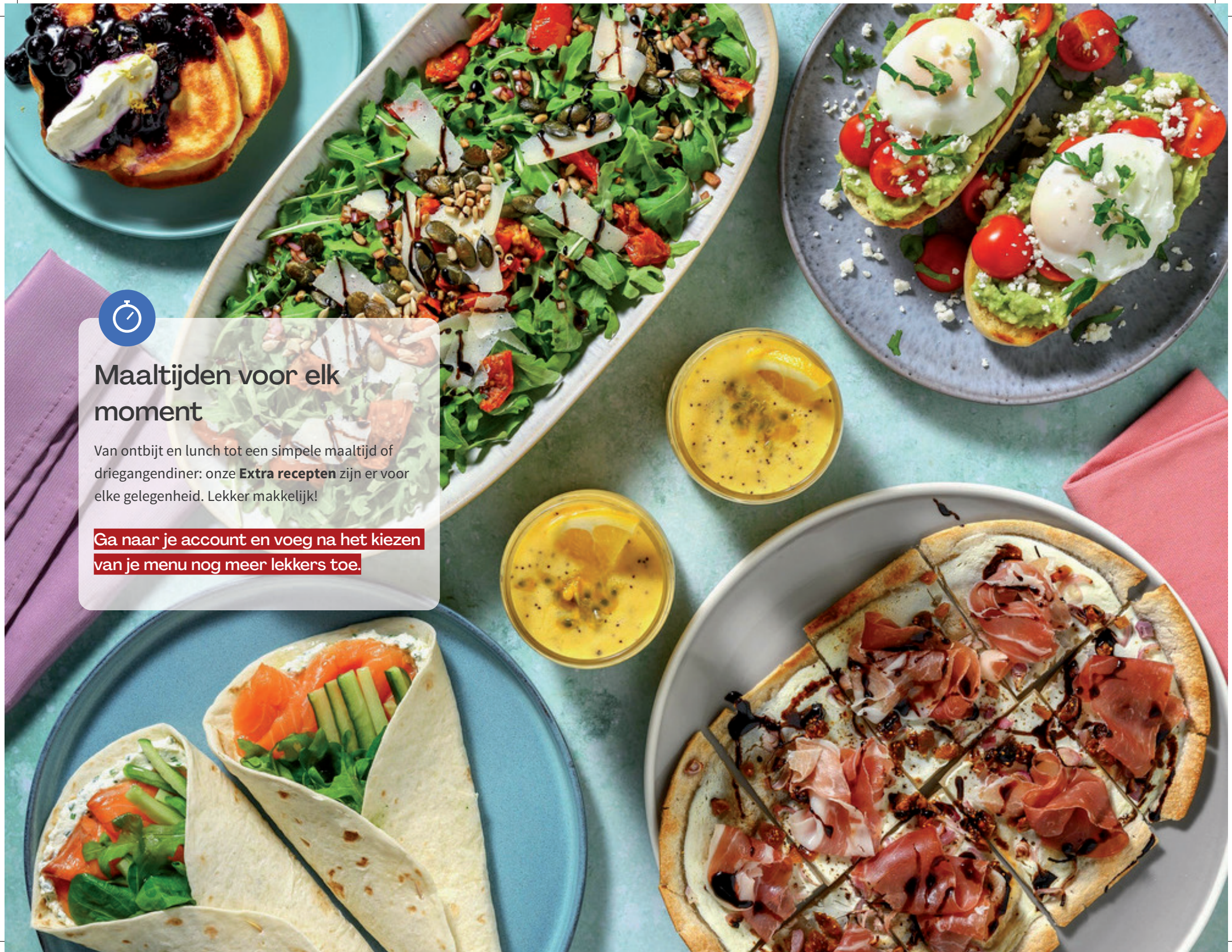
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, bord, kleine koekenpan

Ingrediënten

Sesamzaad (zakje(s))	1
Sojasaus (ml)	20
Witte miso (g)	25
Limoen* (stuk(s))	½
Rode peper* (stuk(s))	1
Broccolini* (g)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½
Olijfolie (el)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	661 /158	407 /97
Vetten (g)	9	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2	0,7
Koolhydraten (g)	9	5
Waarvan suikers (g)	4,3	2,6
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	8	5
Zout (g)	2,4	1,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Geroosterde honing-miso broccolini met geroosterd sesamzaad | 2 porties



Totale tijd: 25 - 30 min.



1. Broccolini roosteren

- Verwarm je oven voor op 200 graden.
- Halveer de dikke stukken **broccolini**. Leg de **broccolini** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel de **broccolini** met olijfolie en rooster 8 - 12 minuten op de hoogste plek in de oven, of tot zacht en goudbruin.

2. Sesamzaad roosteren

- Verhit een kleine koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Voeg het **sesamzaad** toe en rooster al roerend 2 - 3 minuten, of tot goudbruin.
- Haal de koekenpan van het vuur en leg het **sesamzaad** op een bord om af te koelen.

3. Saus maken

- Halveer de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn.
- Rasp de **limoen** en halveer.
- Verhit opnieuw de koekenpan en voeg de **misopasta**, honing en **sojasaus** toe. Roer goed en verwarm 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Haal de pan van het vuur en voeg de **rode peper**, **limoenrasp** en een kneepje **limoensap** toe.

4. Serveren

- Schep de **broccolini** op een serveerschaal.
- Sprenkel de misosaus eroverheen.
- Garneer met het **sesamzaad**.

Eet smakelijk!

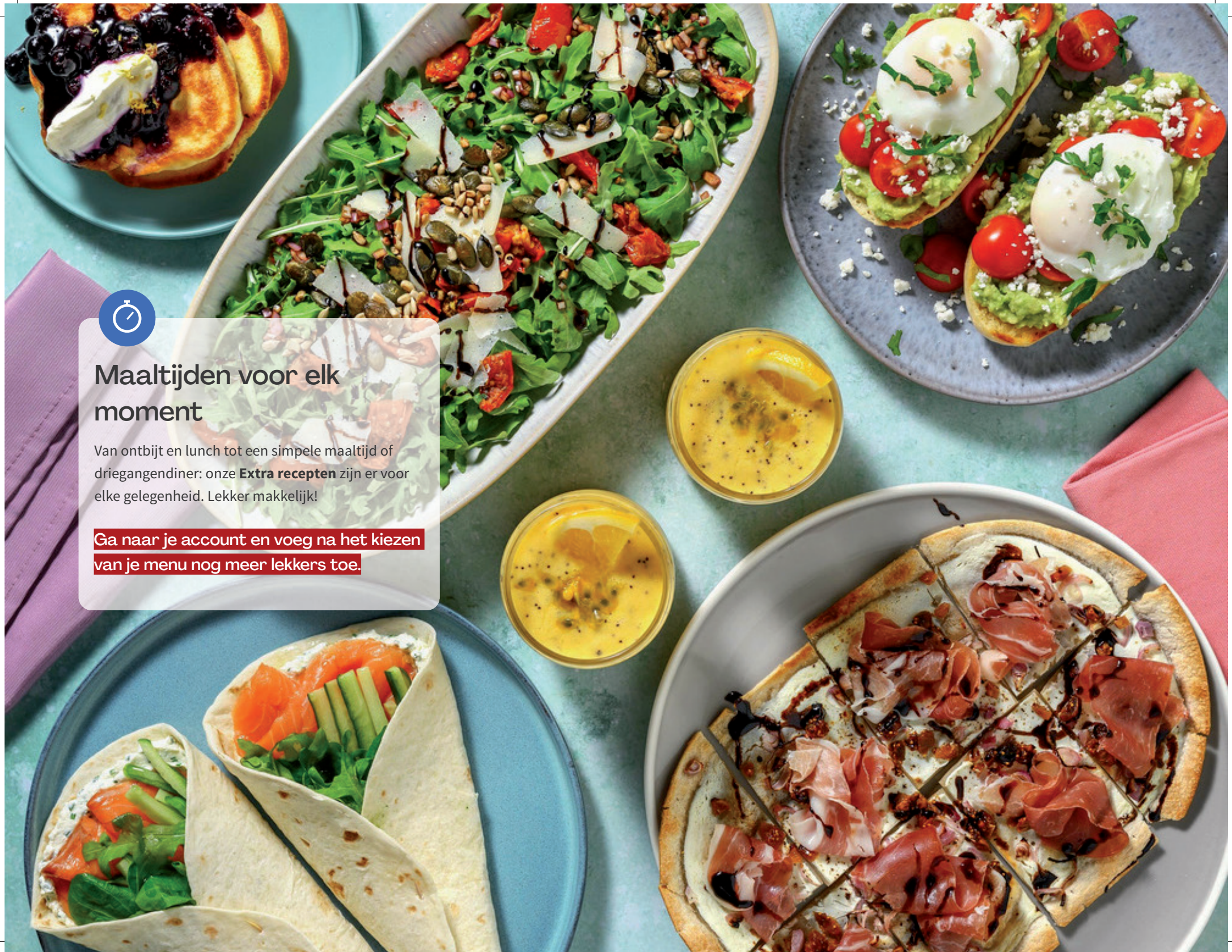
Tip: Let je op je zoutinname? Voeg dan de misopasta naar smaak toe.



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom

Ingrediënten

Knoflookteen (stuk(s))	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Pesto genovese* (g)	40
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1348/ 322
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Extra cheesy pesto-knoflookbrood

met Goudse kaas | om te delen



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, de **kaas**, de **pesto** en de olijfolie.

2. Baguettes bereiden

- Snijd het **brood** in plakken, maar snijd de plakken niet helemaal door.
- Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier.
- Vul het **brood** met $\frac{2}{3}$ van het pestomengsel (zie Tip).

Tip: Het is niet erg als het brood scheurt. De smeltende kaas zal het brood bij elkaar houden in de oven.

3. Brood bakken

- Verdeel het overige pestomengsel over de bovenkant van het **brood**.
- Bak het **brood** 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** is gesmolten en goudbruin kleurt.

4. Serveren

- Leg het **brood** op een serveerschaal.
- Laat iets afkoelen. Scheur of snijd dan in plakken.

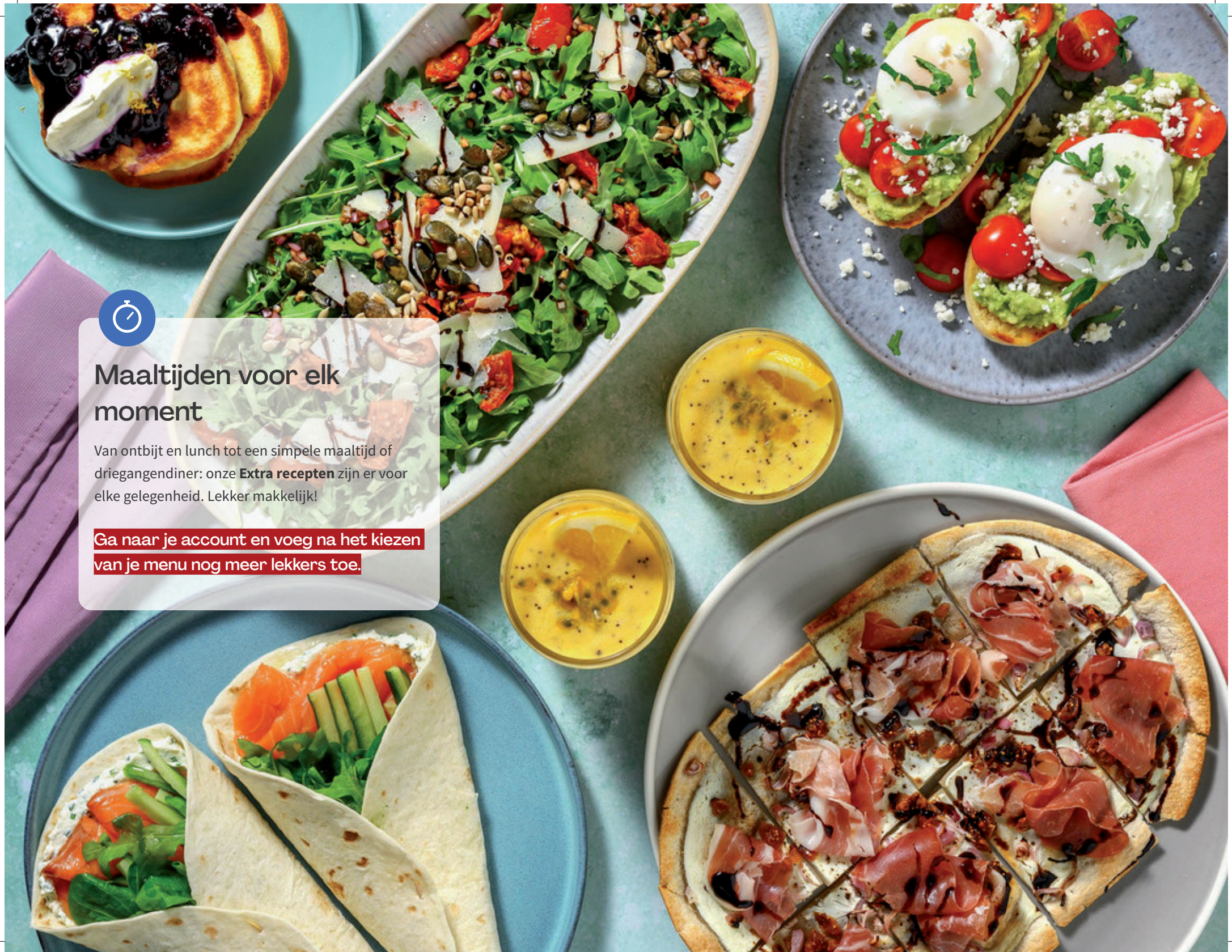
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, koekenpan, garde

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	6
Gemalen kaneel (tl)	3
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Honing (el)	1
Bloem (el)	1
Zout (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	592 / 141
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3,2
Koolhydraten (g)	71	13
Waarvan suikers (g)	54,5	10,1
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Banaanpannenkoekjes

met blauwe bessen, kaneel en honing | 2 porties



Ontbijt Totale tijd: 25 min.



1. Voorbereiden

- Prak 3 **bananen** met een vork in een kom (zie Tip).
- Snijd de overige **banaan** in plakjes en houd apart.

Tip: Deze pannenkoekjes maak je het beste met rijpe bananen. Zijn de bananen nog niet helemaal rijp? Gebruik een staafmixer of blender om de bananen makkelijker te kunnen prakken.

2. Beslag maken

- Voeg de **eieren**, het **kaneel**, de bloem en een snufje zout toe aan de geprakte **bananen** en roer met een vork of garde tot een beslag.
- Voeg $\frac{3}{4}$ van de **blauwe bessen** en de helft van de **kokosrasp** toe (zie Tip). Meng goed door elkaar.

Tip: Ben je geen liefhebber van blauwe bessen of kokosrasp? Laat deze dan achterwege en voeg in plaats van de kokosrasp nog 1 el bloem toe aan het beslag.

3. Bakken

- Verhit $\frac{1}{2}$ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk 1 soeplepel beslag in de pan. Bak de pannenkoek in ongeveer 2 minuten per kant bruin.
- Herhaal tot al het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

4. Serveren

- Stapel de pannenkoeken op een serveerschaal en verdeel de overige **kokosrasp** eroverheen.
- Garneer met de overige **blauwe bessen** en de plakjes **banaan**.
- Besprenkel met de honing.

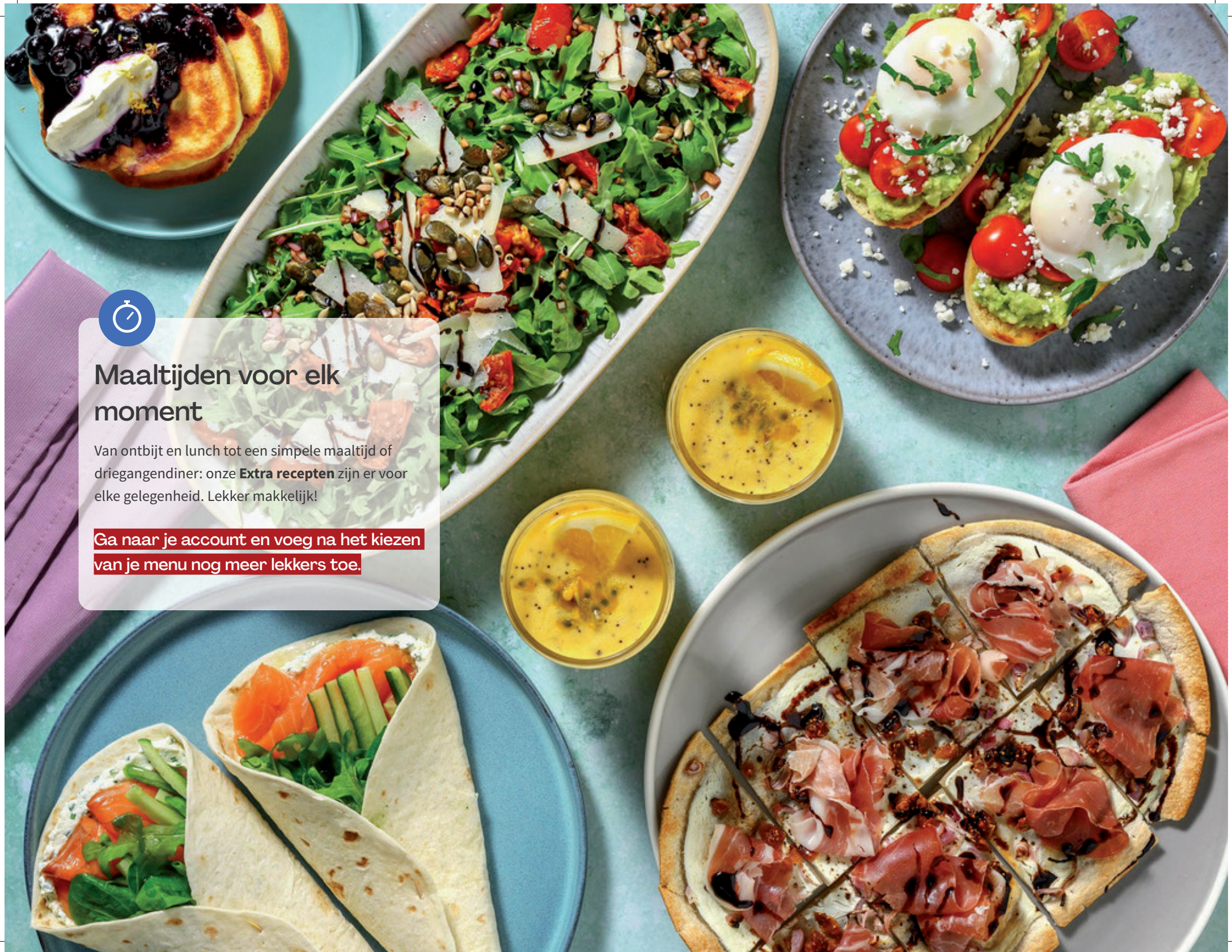
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Fijne rasp, pan, kleine kom

Ingrediënten

Verse ravioli met spinazie en ricotta* (g)	280
Pesto genovese* (g)	80
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Zongedroogde tomaten (g)	50

Zelf toevoegen

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 / 590	1008 / 241
Vetten (g)	34	14
Waarvan verzadigd (g)	10	4,1
Koolhydraten (g)	47	19
Waarvan suikers (g)	5,1	2,1
Vezels (g)	4	2
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	2	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Verse ravioli met groene pesto

met zongedroogde tomaat, rucola en Parmigiano Reggiano | 2 porties



Lunch Totale tijd: 10 - 15 min.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **ravioli**.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

2. Koken

- Haal de **ravioli** voorzichtig los van elkaar.
- Voeg de **ravioli** toe aan de pan. Kook in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.

3. Meng

- Voeg de **groene pesto** en de **zongedroogde tomaat** toe aan de pan en meng voorzichtig met de **ravioli**. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** boven een kleine kom.

4. Serveren

- Verdeel de **ravioli** over de borden.
- Strooi de **kaas** erover en garneer met de **rucola**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Wrap met gerookte zalm en kruidenroomkaas met rucola, veldsla en komkommer

Benodigdheden

Aluminiumfolie

Ingrediënten voor 2 personen

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie naar smaak
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2153 / 514	742 / 177
Vetten (g)	26	8,8
Waarvan verzadigd (g)	9,9	3,4
Koolhydraten (g)	45	16
Waarvan suikers (g)	2,8	1,0
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,0	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Snelle recepten Totale tijd: 10 min.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

3. Opwarmen

Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

4. Serveren

Besmeer de wraps met de **kruidenroomkaas**. Beleg met de **koudgerookte zalm** en **komkommer**. Verdeel de **slamix** erover en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



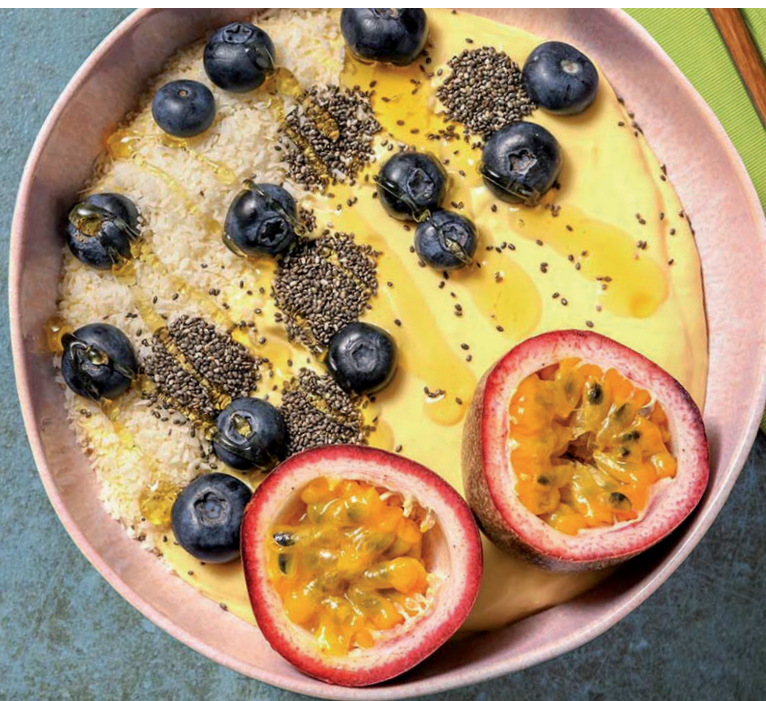
Smaakt het naar meer?

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of bijgerecht: probeer ook de andere snelle recepten en zet in 5 tot 15 minuten iets lekkers voor twee op tafel.

Voeg nog meer lekkers toe!



Scan en ontdek welke snelle recepten je volgende week aan je box kunt toevoegen!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, grote kom, rasp, pan met deksel, bord, koekenpan

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verse koriander en munt* (g)	10
Komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1
Hoisinsaus (g)	75
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verse gember* (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	571 /136
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	26
Waarvan suikers (g)	5,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	1

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Vietnamese rijstvelloempia's met garnalen

met hoisinsaus | 10 stuks



Voorafje Totale tijd: 20 - 25 min.



1. Voorbereiden

- Kook 360 ml water met ¼ bouillonblokje in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp. Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de **ui** en **wortel** erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

3. Snijden

- Hak de verse **kruiden** fijn.
- Snijd de **komkommer** in dunne staafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een **rijstpapier** 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord om te beleggen.

2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Rasp de aangegeven hoeveelheid **gember** en voeg, samen met de **garnalen**, toe aan de koekenpan. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Leg eerst de **garnalen** in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat van de **wortel, ui, komkommer, rijst**, zoete Aziatische saus en verse **kruiden**.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijken dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal of bord samen met de hoisinsaus.

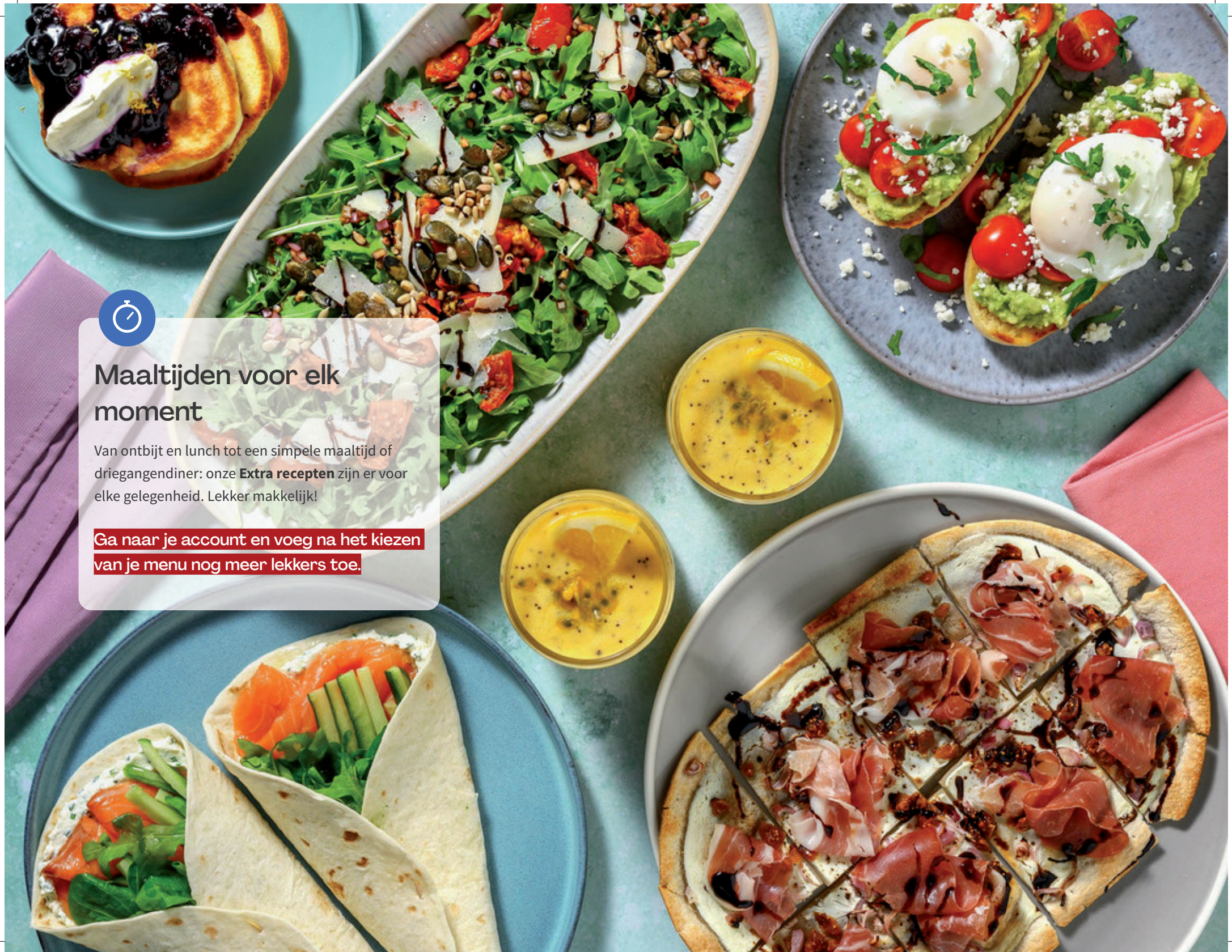
Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Ovenschaal

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli* (g)	50
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	684 / 163
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,9

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.

Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | 4 porties



Voorafje Totale tijd: 15 - 20 min.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de takjes van de **peterselie** fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

2. Garnalen voorbereiden

- Voeg de **garnalen**, roomboter, **peterselietakjes**, **rode peper** en **knoflook** toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3. Bakken

- Bak de **garnalen** en het **brood** 6 - 8 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn.
- Snijd ondertussen de **citroen** in partjes.

4. Serveren

- Verdeel de **garnalen** over een serveerschaal en garneer met de **peterselieblaadjes**.
- Serveer met het **brood**, de **aioli** en **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Maaltijden voor elk moment

Van ontbijt en lunch tot een simpele maaltijd of driegangendiner: onze **Extra recepten** zijn er voor elke gelegenheid. Lekker makkelijk!

[Ga naar je account en voeg na het kiezen van je menu nog meer lekkers toe.](#)

